Pentru a ne păstra sănătatea

● *Vata antinicotinică* nu reține mai mult de jumătate din cantitatea de nicotină a țigării. Filtrele de hîrtie ale țigărilor cu filtru opresc doar 20% nicotină, iar celelalte filtre și mai puțin. Fumătorii, care trecînd la țigările cu filtru cred că au scăpat de otrava nicotinei, să ia aminte.

● *Fumătorii* mai trebuie să știe că fumul de țigară este dăunător nu numai pentru nicotina sa cît mai ales pentru substanța denumită benzopirină. Este o substanță gudronată care se depune pe pereții căilor respiratorii și care poate produce cancerul.

● *Folosirea* ventuzelor în tratamentul bolilor este cunoscută din cele mai vechi timpuri. Unele popoare foloseau în trecut în locul ventuzelor de sticlă, de azi, coarne de bou. Ventuzele calmează durerea, ușurează respirația și resorb procesele inflamatorii. Ele sînt contraindicate persoanelor cu unele boli de piele, prea slabe și istovite, ca și persoanelor ce pierd sînge.

● *Există* o părere că salicilatul de sodiu, utilizat în special în tratamentul reumatismului, ar dăuna inimii. Această părere este total greșită. Nu medicamentul ci reumatismul atacă inima.

● *Acțiunea* favorabilă a salicilatului de sodiu este folosită în tratamentul reumatismului dar și al artritelor nereumatismale, pleuritelor exudative, anginelor, colecistitelor și altor procese inflamatorii. Aceasta se explică prin acțiunea antiinflamatorie și antitermică (scade febra) a salicilatului.

● *Pîinea* uscată nu prea are mulți amatori și adesea este refuzată de cumpărători. Este bine însă să se știe că adesea medicii o recomandă în unele boli de stomac, intestin, ficat și inimă. Explicația constă în aceea că ea absoarbe o cantitate mai mare de sucuri digestive și în consecință se digeră mai repede și mai ușor. Același efect îl putem obține cu pîinea proaspătă prăjită care în plus este și plăcută la gust.

● *Orice* rufă trebuie scrobită? Nu. Rufele de pat ca și lenjeria de corp nu trebuie scrobite căci scroboala astupă „porii" țesăturilor. În consecință aerul dintre rufă și corp se impurifică, respirația corpului prin piele se îngreunează, ca și eliminarea transpirației. În plus, țesăturile scrobite devenind aspre pot produce iritația pielii corpului și chiar rosături.

● *„Traista ciobanului"* care se întîlnește atît de des în grădinile și pe cîmpurile țării noastre nu este deloc o plantă nefolositoare. Ea este foarte căutată de întreprinderile chimico-farmaceutice datorită cantității mari de provitamina A (carotina) pe care o conține (mai mult decît în morcovi) și vitamina B (mai mult decît în varză). Ea mai conține multă vitamină C și săruri de calciu și fosfor.

În Orient, Traista ciobanului (țiței) este folosită la pregătirea meselor: frunzele se prăjesc odată cu carnea, se pun în borșuri și se rup, iar frunzele uscate și fărîmițate mărunt se adaugă la diferite feluri de preparate culinare.

● *Sportul* ajută muncii atît prin dezvoltarea multilaterală a calităților fizice cît și prin efectul său educativ. În timpul muncii spontaneitatea reflexelor joacă un rol foarte prețios în creșterea productivității și asigurarea calității produselor de mare finețe și precizie. Muncitorii care se ocupă îndeaproape de cultură fizică și sport beneficiază de reflexe mult mai repezi decît ceilalți.

Iată, bunăoară, alergarea de 100 m. plat favorizează spontaneitatea reflexelor prin exercițiul de luarea startului. Sprinterii începători au nevoie de 0,4 — 0,5 secunde pentru a porni de la locul de start. Alergătorii experimentați reușesc să reducă acest timp la 0,2 secunde. Or, de calitatea pornirii depinde foarte mult rezultatul acestei curse de viteză. Antrenamentul sportiv sistematic crește rapiditatea reacțiilor musculare.

Boxul, fotbalul, baschetul, hocheiul, oina, ping-pongul, handbalul și multe alte sporturi cultivă și ele foarte mult viteza de reacție.

Pentru a ne păstra sănătatea

ZÎMBET DE COPIL

Fotografia: Prof. **V. ORZA**

Părinți tenibili

Marin este un băiat admirabil. Acum, cînd spun „băiat" exagerez puțin: Marin are douăzeci și „ceva" de ani, dar, în cazul lui, „ceva" reprezintă alți două zeci de ani. Cînd spun însă „admirabil", nu exagerez deloc: Marin este un prieten devotat, un soț ireproșabil și un tată capabil de orice sacrificiu pentru copiii săi. Și totuși, la intervale variind între o săptămînă și zece zile, simt o irezistibilă nevoie de a-i ocoli societatea.

De vină este ultima dintre calitățile mai sus citate. Am toată stima față de un tată capabil de orice sacrificiu pentru copiii săi. Cu o singură condiție: ca sacrificiile să nu trebuie să le facă și prietenii tatălui. Ori, din păcate, acesta este cazul cu Marin. Adică, cu prietenii lui Marin. Adică, cu mine... În sfîrșit, ca să fie mai clar, iată cum se desfășoară o vizită-tip la Marin:

La început, vizita are un caracter normal, ba chiar agreabil. Soția lui Marin, Lili, ne tratează cu o delicioasă tartă cu vișine (sau caise, sau struguri, sau mere — după sezon). După aceea, Marin prepară el însuși o cafeluță turcească cu gust catifelat și aromă subtilă. Între timp, conversația se deapănă amabilă: soțiile noastre discută compătimitor despre ultima toaletă a Rodichii, buna lor prietenă, Marin rîde de anecdotele mele, fără discriminare față de cele pe care le ascultă a patra oară, iar drept compensare, cînd aud de la el cea mai nouă bîrfă de la birou, refuz să-mi amintesc că mi-a povestit-o ultima oară cu o zi înainte.

Și așa, evenimentele decurg spre deplina satisfacție a tuturor părților interesate, iar în mintea mea încolțește o speranță nebună: poate că de data asta, lucrurile or să meargă bine pînă la sfîrșit. Poate că n-o să se întîmple nimic și că o să ne despărțim în modul cel mai firesc. Poate că ne vom gîndi chiar, cu un ușor regret, că vizita a durat prea puțin. Poate că...

Dar tocmai cînd această irațională nădejde germinează mai viguros, ireparabilul se produce. Cu un glas dulce—mai dulce decît tarta cu vișine, mai dulce decît cafeluța turcească — în care abia poți distinge o nuanță de reproș, Marin ne spune:

— Văd că de pustimea noastră nu ne întrebați nimic!

O privesc pe soția mea: a pălit brusc și nasul i s-a ascuțit, așa cum pățesc cei loviți la plexul solar. Eu, dimpotrivă, trebuie că sînt congestionat (am 19 tensiune) și simt artera temporală dreaptă cum bate ritmul unui dans din Oaș. Și totuși, cu un zîmbet spectral fluturînd în colțul buzelor brusc uscate, reușesc să întreb cu o voce stinsă:

— Chiar... ce face tînăra generație?

O ultimă rămurică din mlădița de speranță de adineauri continuă să supraviețuiască: e zece și jumătate seara și poate că tînăra generație s-a culcat de mult. Dar firava rămurică este strivită sub călcîiul nemilos al realității:

— Imediat o să-i vedeți pe toți trei, spune Marin. Mămico, ia adu geniile încoace.

Mămica se ridică și trece în odaia cealaltă. Soția mea îmi aruncă o privire care înseamnă: „Ți-am spus eu să nu venim!" Îi contrarunc o privire, care înseamnă: „Ba să avem pardon, de data asta ți-am spus eu să nu venim!"

Dialogul nostru ocular este întrerupt de apariția mămichii însoțită de cele trei genii. Acestea au un aer cam somnoros, dar ne dau totuși bună seara destul de politicos. Numai geniul mijlociu — Costel, în vîrstă de 7 ani — scoate limba la mine pe furiș. Scot și eu limba la el, tot pe furiș, și un instantaneu curent de simpatie se stabilește între noi. Dar vai! lucrurile nu se opresc aci.

— Ce mai faceți, copii? întreabă soția mea, deși știe bine că această întrebare va declanșa catastrofa. Dar nici ea, nici eu, nu mai sîntem altceva decît niște actori dintr-o tragedie clasică, care știu că orice ar spune și orice ar face, destinul lor este același — și anume, cît se poate de trist.

Ca întotdeauna, răspunde Marin:

— O să vedeți voi numaidecît ce fac. Aurico, citește-ne nuvela ta!

Aurica are 13 ani, un rest de timiditate copilărească și un început de cochetărie feminină:

— Care nuvelă, tăticule, aia cu cîinele și țambalagiul șchiop?

— Nu, nu, aia e veche. Mi se pare că dumnealor o știu. O știți, nu?

— O știm, răspundem în cor soția mea și cu mine.

— Citește-o pe ultima! Cea pe care ai terminat-o alaltăieri. Aia cu calul și cu actorul chior.

(Din motive care îmi scapă, toată producția literară a Aurichii mișună de cupluri bizare, formate din animale și artiști infirmi).

Aurica cotrobăiește într-un sertar și scoate de acolo un caiet. E doar cu puțin mai gros decît Sadoveanu, volumul 16.

— Să citești rar și frumos, o instruiește sever Marin.

Iar către noi:

— Dacă vi se pare ceva neclar, puneți-o să repete.

Soția mea e foarte palidă. Eu, probabil, sînt foarte roșu: artera temporală a părăsit Oașul și bate acum „ca la Breaza". Aurica începe:

— Era într-o vară a anului 1834. Vara era pe sfîrșite. Zilele de vară treceau una după alta. Se apropia toamna...

Aurica citește așa cum trebuie: rar și frumos. Încet-încet, aflăm că în urmă cu 126 de ani, într-o vară, un actor chior s-a împrietenit cu un cal. Calului îi era foarte milă de actor, pentru că era chior. Sau poate că actorului îi era milă de cal, pentru că era cal. Oricum, vara trecea și cei doi se împrieteneau tot mai mult. Pe urmă a venit toamna și calul și actorul au pornit în turneu. Pe urmă...

Pe urmă, nu mai știu. Nu, nu am adormit. Stau cufundat în fotoliu, cu ochii larg deschiși, și încerc să urmăresc. Cu același succes cu care numeri bătăile unei pendule, după ce ai trecut de primele 12.394. Nici dacă aș risca jupuirea de viu, n-aș putea spune ce s-a întîmplat cu cei doi parteneri, care totalizau șase picioare și trei ochi, cu începere din toamna 1834.

O tăcere adîncă face să răsune un clopoțel interior de alarmă. S-a terminat? S-a terminat! Aurica pare epuizată. Soția mea pare și mai epuizată. Eu nici nu încerc să-mi imaginez cum par. Artera temporală bate.

— Ei, ce spuneți? întreabă Marin. Vreau o critică aspră, fără menajamente... Și cît mai la concret, la detaliu...

— Mie mi-a plăcut, spune soția mea.

— Și mie, spun eu. Și după o clipă de reflexiune, adaug: Foarte mult!

Marin e mulțumit de această critică aspră și la detaliu:

— Nu-i așa? Progrese mari față de trecut, ați remarcat?

Am remarcat. Nuvela cu calul și actorul chior e de două ori mai lungă decît cea cu cîinele și țambalagiul șchiop.

— Progrese mari, spune soția mea.

— Foarte mari, spun eu.

— Caracterizarea personajelor e mult mai pregnantă, spune Marin. Trăiesc în fața ta! Și limba... limba, ați văzut ce bogată și colorată e?

— Mie mi-a plăcut totul, spune soția mea.

— Și mie, spun eu. Foarte mult.

— Mîine transcriu nuvela la mașină și o trimit la „Gazeta literară". O publică precis!

Mă uit la ceas: e 11 și jumătate. Să încerc? Hai să încerc!

— E tîrziu, spun eu soției. Mîine tu trebuie să te scoli la 5!

Privirea unei ciute rănite e rece și indiferentă în comparație cu cea pe care mi-o aruncă Marin.

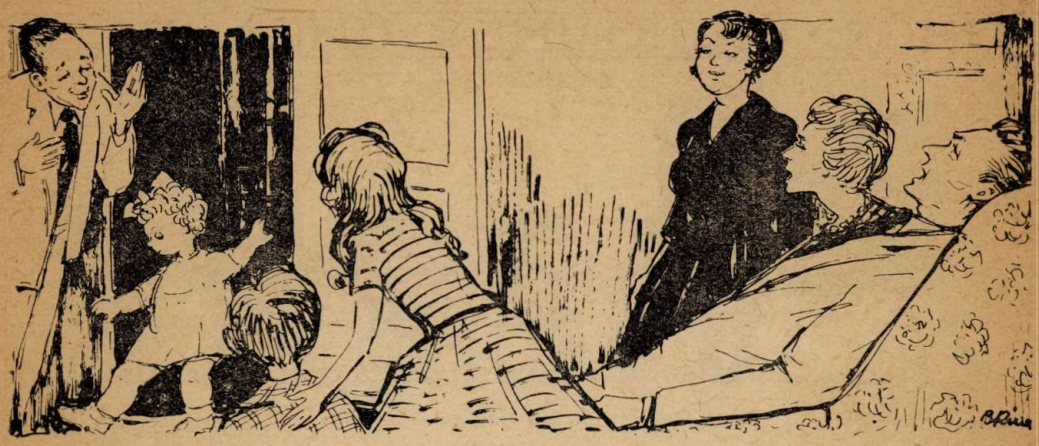
— Vreți să plecați? Acum? Înainte de a-l asculta pe Costel?

Lașitatea mea nativă iese la suprafață:

— Eu aș sta cu plăcere... dar vezi că Mia... mîine la 5...

— Îmi pare rău! Îmi pare foarte rău! Costele, ia-ți vioara!

Costel își ia vioara, Marin îi așază pupitrul. Lili aduce notele. Pe coperta lor, scrie: R. Klenck: „Exerciții pentru începători. Caietul I. Partea I-a." Costel ia poziție. Figura lui, chiar așa somnoroasă cum e, exprimă destul de limpede ce-i dorește el lui R. Klenck în clipa aceasta.



Exercițiul începe: re-fa-mi-reeee, re-fa-mi-reeee, re-fa-mi-reeee... Nu mă pot împiedica să constat că maestrul Klenck a fost foarte îngăduitor cu începătorii și mult mai puțin cu ascultătorii lor. Re-fa-mi-reee, re-fa-mi-reeee.... A, iată și ceva nou: re-fa-mi-laaaa... Ba nu, a greșit Costel coarda, de fapt era tot vechiul și familiarul nostru re-fa-mi-reeee... Pentru mai multă variație, probabil, Costel bate tactul cu piciorul de parcă ar vrea să spargă o nucă sub talpă și numără cu glas tare pauzele: trei-patru... doi-trei-patru...

— Uită-te ce bine ține arcușul, îmi șoptește Marin.

Mă uit. Nu știu cum ține Costel arcușul, dar remarc că acesta execută un discret slalom, alunecînd din cînd în cînd spre căluș cu un scîrțîit sfîșietor.... Re-fa-mi-reeee... Re-fa-mi-reeee....

— Și mîna stîngă, șoptește din nou Marin. Vezi ce tușeu are?

Nu văd ce tușeu are, printre altele pentru că nu știu ce e aia tușeu. Văd doar o mînă mică, albă și crispată, de copil nedormit.... Recitalul continuă: re-fa-mi-reeee... re-fa-mi-reeee.... Am impresia că R. Klenck compensează prin lungime lipsa de dificultate a exercițiilor sale.

... Cînd se termină, este 12 și 10. Marin ne cere părerea. Tot sinceră, tot aspră, tot la concret, tot la detaliu.

— Mie mi-a plăcut, spune soția mea.

— Și mie, spun eu. Foarte mult.

— Perfect! își freacă mîinile Marin. Săptămîna viitoare îl duc la Voicu, să-l asculte. Vreau să intervie, ca să intre cu dispensă la Conservator. Și acum, spuneți drept: vreți s-o vedeți și pe Geta?

— Ei, Marine, e tîrziu, încearcă timid soția lui. Poate că oamenii vor să se...

— Lasă-i pe ei să decidă, ce te bagi tu? i-o reteză Marin. Vreți sau nu vreți s-o vedeți pe Geta?

Coboară o tăcere grea. O privesc pe soția mea. Față de paloarea ei, Violeta, în ultimul act din „Traviata", parcă ar avea bujori în obrăjori. Eu cred că sînt cărămiziu. Artera temporală n-o mai simt, probabil că a explodat în timpul lui Klenck și acum se produce obișnuita hemoragie internă. Și totuși răspund:

— Cum să plecăm fără s-o vedem pe Geta? Nu-i așa, Mia?

Soția mea se mulțumește să încline afirmativ din cap. Simt că mă detestă, cum nu m-a detestat niciodată, deși sîntem căsătoriți de șase ani. Dar nu are dreptate: ori ce aș fi spus, tot ar fi trebuit să rămînem. Tragedie antică....

Geniul nr. 3 a adormit pe canapea. Cu multă dificultate Marin o trezește. Argumentul lui principal e că tanti Mia și nene Nicu vor să o vadă dansînd. Cum să te aperi de o calomnie odioasă, în fața unui copil de 4 ani, cînd calomniatorul este propriul lui tată?

După ce plînge puțin, Geta acceptă să danseze pentru noi. Dar, miracol! Pick-up-ul este defect și, după ce meșterește la el vreo jumătate de oră, Marin se declară incapabil să-l repare. Ca împinși de un unic și puternic resort, soția mea și cu mine ne ridicăm în picioare, în timp ce Geta se cuibărește din nou pe canapea. Dar tragedia antică are trei acte.

— Nu-i nimic, spune Marin. O să cîntăm noi toți. Din gură. Ce vals știți mai bine?

O scurtă consfătuire scoate la iveală că Marin și cu soția mea cunosc „La balul de sîmbătă seara", eu pot îngîna „În Bucureștiul iubit", iar soția lui Marin, cea mai puțin evoluată, a rămas la „Povestiri din pădurea vieneză", care de altfel, la un examen mai atent, se dovedesc a fi „Dunărea albastră". În cele din urmă, convenim cu toții asupra „Balului de sîmbătă seara", eu luîndu-mi obligația să fac pam-pam, iar soția lui Marin să tacă.

Geta e din nou trezită din somn și, la 1 fără 5 noaptea, în timp ce Marin și soția mea cîntă cu antren, iar eu fac conștiincios pam-pam, cel de al treilea geniu începe să evolueze prin cameră. Poate că peste cincisprezece ani, Geta va fi înaltă, subțire și cu membre lungi și fine. Deocamdată, e un dop de fetiță durdulie, cu picioare scurte și grăsune, ca niște parizere, pe care le ridică pe rînd, cu destulă greutate, făcînd din timp în timp niște semne nedeslușite cu mîna. În cursul dansului nu cade mai mult de șapte ori. Ultima oară, rămîne pe jos și readoarme.

Soția mea nu mai așteaptă invitația la critică a lui Marin. Gîfîind puțin din cauza efortului vocal furnizat cu acompaniamentul, ea declară:

— Mie mi-a plăcut!

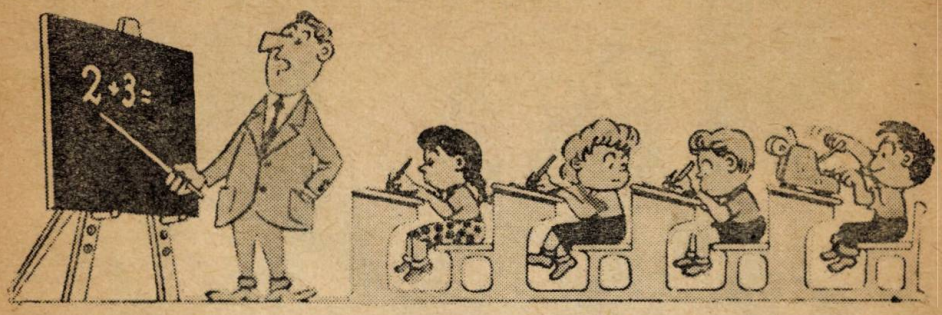
— Și mie, spun eu. Foarte mult.

La unu și jumătate, sîntem în stradă. Mă gîndesc că dacă George Sand, Paganini și Galina Ulanova ar fi fost frați, tatăl lor ar fi semănat poate cu Marin. Nu-i invidiez pe eventualii săi prieteni.

În timp ce mergem spre casă, soția mea și cu mine nu ne vorbim. Ea plutește pe stradă ca o stafie albă. Eu încerc să apreciez mintal tensiunea arterială pe care am atins-o și nu mă dezid între 29 și 32.

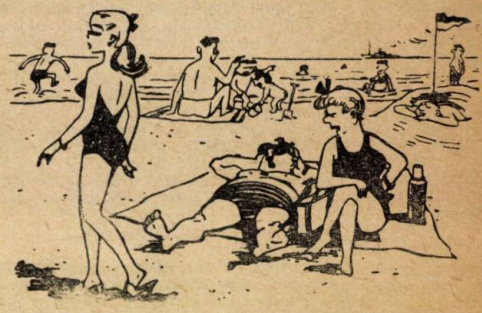
Și totuși, cineva care ne-ar întîlni în clipa aceea, ar crede că sîntem foarte bine dispuși. Căci soția mea fredonează mereu „La balul de sîmbătă seara", iar eu fluier neobosit compoziția lui Klenck: re-fa-mi-reeee....

N. MINEI



Cînd ți-ai însușit tehnica modernă...

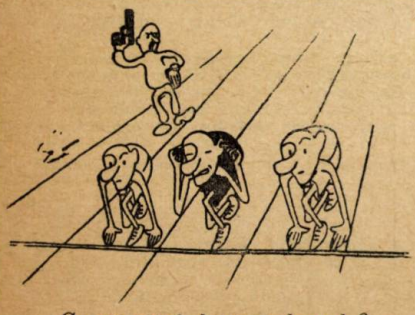
Fără cuvinte



— Nu te mai preface, iubitule, știu foarte bine că sforăi altfel cînd dormi cu adevărat!...

PRIMA ZI DE ȘCOALĂ

MAMA: — E un copil foarte cuminte și mai ales foarte atent și foarte sensibil.



Concurentul de pe culoarul 2 este sperios din fire...

„În prezent se elaborează planul unei rachete fotonice, capabilă nu numai să părăsească limitele sistemului solar ci şi să zboare către alţi aştri", a declarat profesorul Kolman.

Pe Pămînt noţiunile de „aproape" şi „departe" variază, păstrîndu-se însă tot în cadrul unei scări care are ca unitate de măsură omul. Distanţele sînt zeci, sute sau mii de kilometri, timpul în care se pot parcurge aceste distanţe este de săptămîni, zile, ore sau minute; oricît ar fi, aceste valori rămîn totuşi oarecum uşor de imaginat.

DISTANŢELE COSMICE

Distanţele cresc în mod înspăimîntător, timpul în care ele pot fi parcurse se întinde pe secole, milenii, ere, ajungem în domeniul cifrelor astronomice. Noţiunile despre distanţă şi timp învăţate de noi pe Pămînt, devin neîntrebuinţabile.

Luna, cel mai apropiat vecin al Pămîntului, se află la o distan-

MAGNETISMUL SOLAR

Cartografii cărora micile deplasări ale polilor magnetici ai pămîntului le dau mereu de lucru, trebuie să se consoleze la gîndul că nu au de cartografiat suprafaţa soarelui: în ultimii doi ani, polii magnetici ai soarelui şi-au schimbat locul. Dacă un fenomen asemănător s-ar fi petrecut pe pămînt, toate busolele ar arăta sudul în locul nordului.

Magnetismul solar constituie de multă vreme o problemă dificilă pentru astronomi şi astrofizicieni. În ciuda dimensiunilor soarelui cîmpul lui magnetic nu este mai puternic decît al pămîntului, iar uneori intensitatea cîmpului magnetic solar descreşte atît de mult încît nici nu mai poate fi detectată.

DIN CE ÎN CE MAI SUS PE SCARA ULTRA-PRESIUNILOR

Anul care începe va înregistra cea dintîi încercare de a se depăşi presiunea de 200.000 atmosfere, ceea ce va însemna un nou pas înainte pe scara ultra-presiunilor.

Dacă ţinem seama că presiunea din centrul pămîntului atinge 3 miliarde de atmosfere, că presiunea din interiorul soarelui este de 100 miliarde de atmosfere iar în stelele mici, albe, de 10 milioane de miliarde de atmosfere, presiunea de 200.000 atmosfere realizată pînă acum în laborator pare neînsemnată. În realitate, presiunea de 200.000 atmosfere reprezintă presiunea exercitată de o coloană de granit înaltă de 700 kilometri — o presiune mai mult decît suficientă spre a fabrica diamante şi a produce o serie de fenomene surprinzătoare.

În adevăr, datorită ultrapresiunilor s-au fabricat în ultimii ani mii de carate de diamante dintr-o materie primă care nu este alta decît grafitul. La presiunea de 200.000 atmosfere, punctul de topire al gheţii scade pînă la —22° C, cînd se formează o nouă gheaţă, mai densă decît apa. La 100.000 atmosfere, conductibilitatea electrică a metalelor creşte pînă la 400 la sută.

Conform calculelor teoretice, amoniacul gazos trebuie să se transforme într-un metal la o presiune mai mare de 200.000 atmosfere, iar la 400.000 atmosfere hidrogenul trebuie să devină solid. Iată de ce oamenii de ştiinţă aşteaptă cu nerăbdare punerea la punct a utilajelor care vor permite să se depăşească ultra-presiunile actuale.

PERFECȚIONAREA MIROSULUI

Antrenamentul a fost, pînă de curînd, singurul mijloc de a perfecționa mirosul cîinilor polițiști. Pornind de la ideea că unele substanțe ca efedrina, stricnina, cofeina și fenamina stimulează, la oameni, simțul mirosului, mai mulți cercetători sovietici au încercat să dezvolte mirosul cîinilor cu asemenea excitante ale sistemului nervos. Rezultate foarte interesante au fost obținute cu ajutorul fenaminei, atît la cîinii polițiști cît și la cîinii de vînătoare, în laborator și pe teren: un centigram de fenamină administrat cu 40—80 minute înaintea experienței, dezvoltă mirosul cîinilor cu 100 la sută.

CE N-AȚI ȘTIUT DESPRE MIERE

— Un kilogram de miere conține nectarul a 15.000.000 flori.

— Peste 90 la sută din componentele mierei trec în sînge fără nici o transformare. Acetilcolina, care se găsește în miere în cantități infime, are o acțiune puternică de coborîre a tensiunii.

— Mierea sporește conținutul de hemoglobină al sîngelui și este foarte utilă în bolile de ficat, în unele boli de inimă și pentru dentiția copiilor. Mierea este considerată drept unul dintre cele mai importante alimente pentru copii.

— S-a descoperit de curînd că mierea poate fi împiedicată să cristalizeze dacă i se adaugă o cantitate foarte mică de acid isobutiric sau de acid sorbic. Dacă albinele gustă dintr-o soluție zaharată în care s-au adăugat acești acizi, mierea pe care o vor face nu mai cristalizează.

ță de circa 10 ori mai mare decît lungimea Ecuatorului. Soarele însuși se află la 149 milioane de kilometri. O rachetă zburînd cu viteza de 11 km. pe secundă are nevoie de 157 de zile pentru acest drum. Însăși lumina, care are cea mai mare viteză posibilă în natură — 300.000 km. pe secundă — parcurge distanța Pămînt-Soare în 8 minute. Cea mai îndepărtată planetă de sistemul solar, Pluton, se află la o distanță de aproape 40 de ori mai mare, la aproape 6 miliarde de km. Pe planeta Pluton un an durează cît 249 de ani pămîntești.

Dacă un prea puternic vrăjitor ar micșora cu o lovitură a baghetei magice de un miliard de ori dimensiunile sistemului solar, Pămîntul ar ajunge cît un bob de mazăre, gravitînd la 150 m. distanță de Soare în chip de dovleac. Dacă Soarele ar fi așezat în piața Sf. Gheorghe, Pămîntul s-ar afla în piața Bălcescu, iar Pluton s-ar roti undeva, dincolo de Statuia Aviatorilor.

Dimensiunile sistemului solar la rîndul lor sînt însă infime față de distanțele stelare. Cea mai apropiată stea, Alfa Centauri, se află la o asemenea distanță încît exprimarea ei în kilometri ar deveni incomodă. Noua unitate ce se întrebuințează este distanța parcursă de lumină într-un an, iar pînă la Alfa Centauri sînt 4,3 ani lumină! În schema noastră redusă de miliarde de ori steaua s-ar afla de 6 ori mai departe decît Luna. Întregul nostru sistem solar este cuprins la rîndul său într-o aglomerație de stele în formă de lentilă — Galaxia, pe care lumina o străbate în cîteva zeci de mii de ani. Astfel, unele stele pe care le vedem azi, ni se prezintă sub aspectul care îl aveau de fapt în cele mai vechi timpuri ale preistoriei.

Spațiul cosmic mai conține alte milioane de galaxii, asemănătoare cu cea în care ne găsim noi, aflate la distanțe de milioane și sute de milioane de ani lumină.

BARIERA TIMPULUI

Cuceririle tehnicii actuale au dovedit că se pot realiza rachete cu viteze de peste 11 km. pe secundă. O rachetă pornind cu 11,2 km. pe secundă va putea învinge atracția Pămîntului și se va putea plimba aproape oriunde în interiorul sistemului solar. Calcule recente arată că o călătorie dus-întors pe Venus în aceste condiții ar putea dura 738 de zile, pe Marte 962 de zile.

Pomenind aceste cifre, am atins punctul dureros al astronauticii. Dacă o călătorie pe cele mai apropiate planete va dura aproape 3 ani, cum vom putea ajunge pînă la marginile sistemului solar, cînd orbita planetei Pluton, cea mai îndepărtată planetă cunoscută, se află la o distanță de aproape 74 de ori mai mare? Înseamnă că, cu mijloacele actuale „plimbarea" ar putea dura vreo 200 de ani.

Gîndiți-vă acum însă că lumina face drumul de la Soare pînă la Pluton în ceva mai mult de 5 ore, iar pînă la steaua cea mai apropiată în 4,3 ani. Cu vitezele arătate, călătoria pînă la această stea ar trebui să dureze 7500 de ani. Aceasta înseamnă oare că cele mai apropiate stele fixe nu vor putea fi atinse decît cu prețul unor călătorii peste măsură de îndelungate, în care pe bordul rachetelor oamenii se vor naște, vor trăi și vor muri, iar la țintă vor ajunge urmașii îndepărtați ai celor care au pornit? Încă în 1955, un savant spunea: „Zborurile la stele, spre deosebire de zborurile interplanetare, par să țină de un viitor îndepărtat". Știința modernă ne răspunde astăzi: nicidecum.

Știm că rachetele se deplasează prin reacție, aruncînd în urmă jeturi puternice de particule rapide. Cu cît viteza acestora este mai mare, cu atît crește și viteza rachetelor. Este necesar și ca combustibilii să aibă o greutate redusă pentru un conținut mare de energie.

Cuceririle recente ale fizicii atomice au dus la certitudinea posibilității de a se realiza motoare cu un randament corespunzător. Astfel, reacțiile nucleare bazate pe ciocnirea între particule și antiparticule, permit să se „stoarcă" din materie întreaga energie disponibilă, sub formă de particule animate de cea mai mare viteză posibilă: viteza luminii, iar particulele sînt însăși fotonii. Datorită uriașei viteze a jetului său, o rachetă înzestrată cu un motor fotonic va putea atinge viteze apropiate de viteza luminii. În aceste condiții zborurile pînă la stelele mai apropiate vor dura doar cîțiva ani. Cum rămîne însă cu stelele mai îndepărtate? Universul cunoscut se întinde totuși pînă la distanțe de sute de milioane de ani lumină. Iarăși se ridică întrebarea dacă galaxiile aflate la distanțe de milioane de ani lumină nu ne sînt inaccesibile prin însăși caracterul limitat al vieții noastre?

Răspunsul la această întrebare este desigur cel pe care îl așteptați: nu, știința a dovedit că nu există nimic inaccesibil pentru omenire.

Bine, veți spune, dar cum poți lupta împotriva Timpului? Bătrînul zeu Chronos mai este și azi atotputernic. Nimic mai neadevărat. Einstein a dovedit încă acum 50 de ani că timpul nu este absolut și că scurgerea sa depinde de viteza corpului în legătură cu care îl măsurăm.

Această afirmație pare atît de fantastică încît poate părea greu de crezut. Totuși, faptele sînt categorice iar în fața lor trebuie să ne închinăm. Iată unul din ele:

Există particule subatomice numite *mezoni* și care au darul de a se dezintegra foarte rapid. Întreaga viață a unui mezon durează 2,2 milionimi de secundă.

La înălțimea de 30 km, razele cosmice, lovind atomii atmosferei, dau naștere unor mezoni care pornesc spre pămînt cu o viteză uriașă, apropiată de viteza luminii. Făcînd un simplu calcul aritmetic, ajungem la concluzia că în viața lor de 2 milionimi de secundă, mezonii nu pot străbate decît vreo 600 de metri.

Și aici apare ciudățenia. Mezonii sînt înregistrați totuși de aparatele fizicienilor pe suprafața Pămîntului, după ce au străbătut 30 km., în timp de 30 de milionimi de secundă. Cine le-a prelungit viața de 15 ori? Răspunsul științei moderne este unul singur: în deplasarea lor rapidă timpul de viață al mezonilor s-a lungit conform cu legile prezise de teoria relativității.

Aceasta a dus la presupunerea că pe bordul unei rachete fotonice care se va deplasa cu o viteză uriașă, apropiată de viteza luminii, toate fenomenele se vor încetini, astfel încît și viața călătorilor va fi prelungită corespunzător.

Rezultatele calculelor făcute în acest sens sînt de-a dreptul uluitoare. Ele ne arată că în timpul unei călătorii spre nebuloasa Andromeda de care ne desparte o distanță de peste 1 milion de ani lumină, echipajul rachetei fotonice va îmbătrîni cu numai 25 de ani, în timp ce pe Pămînt se vor scurge totuși 1 milion de ani. Alte calcule arată că o distanță de 3 miliarde de ani lumină pînă la cele mai îndepărtate zone ale universului vizibile cu telescoapele actuale va putea fi străbătută în 42 de „ani proprii" — cum numesc fizicienii relativiști, anii scurși pe rachetă. Aceștia sînt „anii independenți", despre care vorbește I.A. Efremov în romanul său științifico-fantastic „Nebuloasa din Andromeda". Astfel racheta fotonică devine cu totul altceva decît o simplă navă spațială.

Echipajul însuși nu va avea însă senzația de a trăi altfel decît pe Pămînt și nici nu va îmbătrîni altfel decît ar fi îmbătrînit pe Pămînt.

Va veni vremea cînd rachetele fotonice vor străbate depărtările extreme ale cosmosului în căutarea fraților noștri din univers.

Ing. A. NEGREA

NEGRUL DE FUM PROMITE SURPRIZE

Negrul de fum este acum în centrul atenției oamenilor de știință datorită unor experiențe foarte interesante și promițătoare: se pare că negrul de fum, absorbind căldura razelor solare, poate schimba condițiile atmosferice fie în direcția formării norilor, fie în direcția inversă, a împrăștierii norilor—ceeace poate da soluția unei vechi dorințe: ploaia la comandă...

Experiențele executate pînă acum au arătat că dacă se presară negrul de fum din avion, peste partea superioară a unui nor, se reduce capacitatea de răcire a norului, atmosfera se stabilizează și norul se contractă în cîteva minute.

Invers, pentru crearea norilor, se pare că este deajuns să se presare negrul de fum într-o atmosferă bogată în vapori de apă. În acest caz, negrul de fum provoacă diferențe de temperatură între regiunea tratată și cea netratată și această instabilitate duce la formarea norilor.

Ce este negrul de fum? Este funinginea foarte fină care se produce prin arderea incompletă a gazului metan. Țara noastră este una dintre cele mai importante producătoare de negru de fum din lume: negrul de fum fabricat la uzinele „Nicolae Teclu" este de o calitate superioară.

Cine consumă negrul de fum? În primul rînd, industria cauciucului. Cauciucurile de automobile conțin două părți cauciuc și o parte negru de fum. Datorită negrului de fum, încorporat cauciucului, acesta rezistă frecării pe șosea. Negrul de fum este de asemenea esențial pentru fabricarea cernelii de tipar.

PRODUSELE ALBA

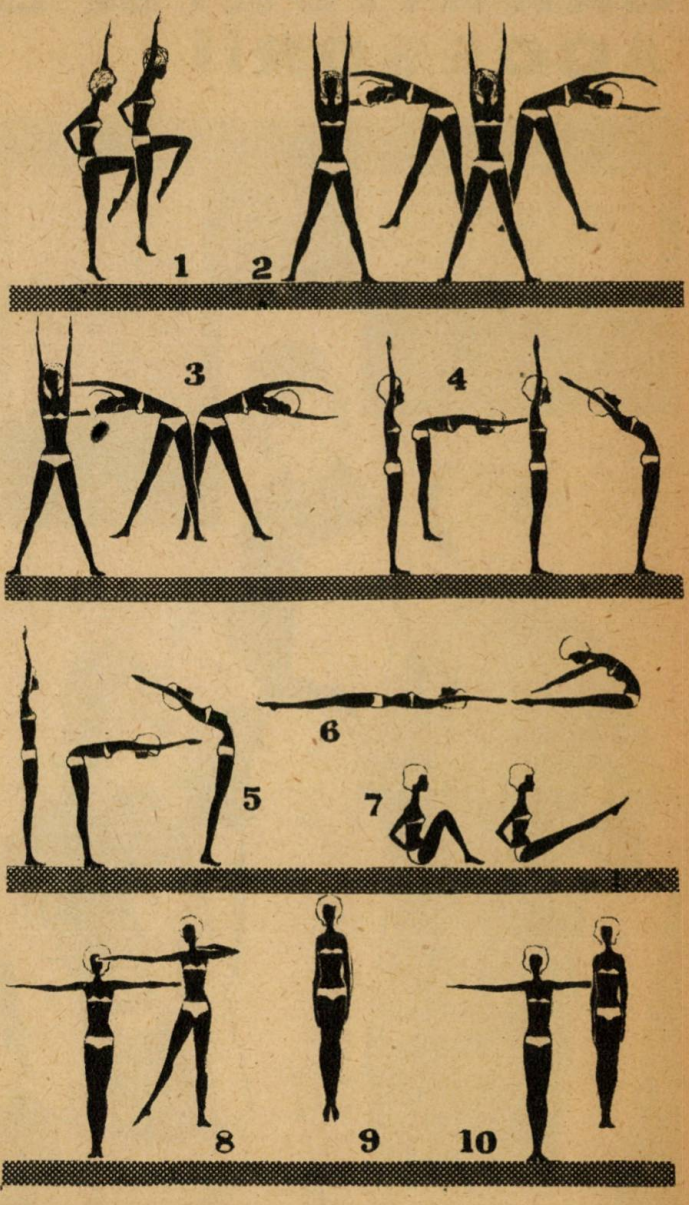
NU CONȚIN CLOR, SINT PLĂCUT PARFUMATE ȘI ÎNLOCUIESC CU SUCCES SĂPUNUL.

ALBA SUPER PENTRU SPĂLAT ȚESĂTURI DE BUMBAC, IN ȘI CÎNEPĂ.

ALBA LUX PENTRU SPĂLAT ARTICOLE FINE DE LÎNĂ, MĂTASE ȘI FIBRE SINTETICE.

PRODUSELE ALBA SE GĂSESC DE VÎNZARE ÎN AMBALAJE ORIGINALE CU INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE LA TOATE MAGAZINELE DE CHIMICALE ȘI ALIMENTARE.

GIMNASTICA



1. Mersul pe loc. Se ridică piciorul stîng îndoit, în același timp cu mîna dreaptă întinsă în sus; apoi piciorul drept îndoit, în același timp cu mîna stîngă întinsă în sus; mișcarea se face în mod alternativ într-un ritm viu, timp de 1—2 minute.

2. Picioarele puțin depărtate unul de altul și bine întinse, brațele ridicate deasupra capului; se înclină corpul lateral spre dreapta și se revine; apoi se înclină corpul lateral spre stînga și se revine. Mișcarea se execută de 10 ori.

3. Aceeași poziție de plecare, dar balansarea corpului se face din dreapta spre stînga și din stînga spre dreapta, fără revenire la poziția inițială. Se execută de 8 ori.

4. Aceeași poziție de începere. Corpul se apleacă în față și se revine, se apleacă spre spate și se revine. Mișcarea se face de 10 ori.

5. Aceeași poziție ca mai sus, dar balansarea corpului se face din față înspre spate și din spate înspre față, fără oprire, de 8 ori.

Mișcările indicate în figurile 2, 3, 4, 5 contribuie la subțierea taliei și mențin suplețea corpului. În tot timpul exercițiilor brațele trebuie să fie bine întinse, picioarele la fel, abdomenul supt, bazinul bine ținut.

6. Culcat pe spate, cu brațele întinse în prelungirea capului. Se ridică încet trunchiul și brațele, arcuindu-le pînă cînd mîinile ating vîrful degetelor picioarelor (care trebuie să rămînă perfect întinse și lipite de podea). Se revine și se repetă mișcarea de 10 ori.

7. Așezat pe podea, cu mîinile în talie și cu genunchii strînși la piept. Se întind picioarele înainte, dar nu pe podea ci în aer (cam la 40 cm de la pămînt). Se revine la poziția inițială și se repetă exercițiul de 10 ori.

Aceste două exerciții fortifică mușchii abdominali, obligîndu-i să lucreze din plin.

8. În picioare, păstrînd spatele drept și bazinul nemișcat, se ridică un picior în față și se revine, lateral și se revine, spre spate și se revine. Această mișcare evită depunerea de grăsime pe șolduri. Ea se execută de 10 ori cu fiecare picior.

9. Pe vîrful picioarelor se execută pe loc sărituri repezi timp de 1 minut.

10. Exercițiu de respirație. În picioare, în fața ferestrei deschise, se ridică brațele lateral, inspirînd adînc (numărînd în gînd pînă la 5 și se coboară brațele lent, expirînd (se numără pînă la 10). Exercițiul se repetă de 5—6 ori.

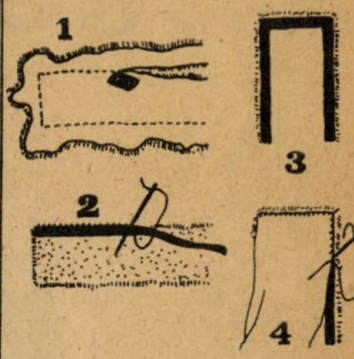
PALTOANE și PĂLĂRII
GARNITURI de BLANĂ
ACCESORII

În desenul 1 un model de mantou din stofă încheiat la două rînduri de nasturi. Se poate purta cu o eşarfă mare, trecută sub cordon. (1 A) Asortaţi toca la eşarfa.

În desenul 1 B, o variantă a aceluiaşi mantou. Aceeaşi eşarfă este trecută printr-o clapă prinsă în nasturii paltonului. În desenul 2, paltonul poate avea un guler cu trei butoniere, care se prind în primii doi nasturi din faţă.

1 1A 1B 2

Un mantou elegant, de linie modernă (3). Se confecționează din stofă de culoare închisă. Guler mare, gen șal. Pentru ca să cadă bine în spate, în dreptul gîtului, se formează niște pense.



„Nimic nu se pierde, totul se transformă"... Și blănurile, bineînțeles! În pagina noastră, cîteva sugestii pentru utilizarea resturilor de blană: garnituri la paltoane, la pălării, rochii. Un sfat practic: blana se curăță bine cu rumeguș de lemn. În desenul nostru, modul cum se lucrează blana: 1) Pielea se taie cu o lamă, pe dos: 2) Se coase pe muchie un extrafor; 3) Extraforul se întoarce pe dos; 4) De extrafor se coase căptușeala.

SALOPETE și ȘORȚURI pentru GOSPODĂRIE

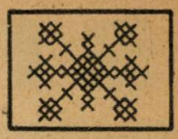
În pagina noastră vă prezentăm câteva modele, cu ajutorul cărora o bună gospodină își poate îmbogăți garderoba de interior.

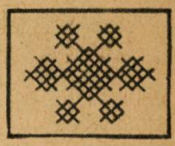
— Două modele de salopete cu șorț pe deasupra din doc sau batonseide. Le puteți purta deopotrivă în casă sau la lucru.

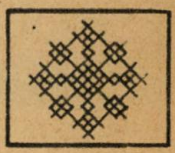
— Un șorț cu partea de sus demontabilă. Se poate purta cu sau fără partea de sus, care la nevoie se încheie cu doi nasturi.

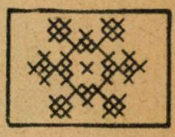
— Un halat larg, cu fenta din față combinată cu un rest de material. Platcă și mânecă trei-sferturi cu manșetă.

— Un șorț practic cu un buzunar în față. Se confecționează dintr-un material uni cu garnitură imprimată la decolteu și buzunar.









Tiparul din josul paginei noastre vă poate fi de folos la confecționarea tuturor modelelor de față. Toate puloverele pe care vi le propunem se lucrează în punct de elastic (două ochiuri pe față, un ochi pe dos, la toate rîndurile).

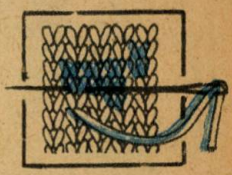
De sus în jos:

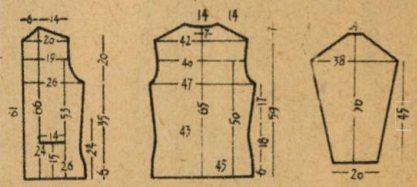
— Jachetă dreaptă crestată în partea de jos. Guler cu revere ce se încheie cu un nasture. La o distanță de 5 cm. trasați cu un fir de lînă dublu, o linie dreaptă printre ochiuri. Asortați o lînă de altă culoare, care să se potrivească cu lîna puloverului.

— Bluză dreaptă cu un guleraș bărbătesc. O bantă tricotată într-o altă culoare la guler și la mînecile trei sferturi.

— Jachetă fără nasturi, brodată cu un motiv decorativ. Vă propunem pentru broderie modelele alăturate, pentru care vă sfătuim să alegeți o lînă într-o culoare contrastantă (negru la o jachetă havan; verde deschis la o jachetă bleumarine). Broderia se face cu acul în sensul tricotajului.

— Jachetă dreaptă, încheiată cu nasturi. Buzunare aplicate și un fular de asemenea tricotat, terminîndu-se cu franjuri.





tricotaje

SPORT

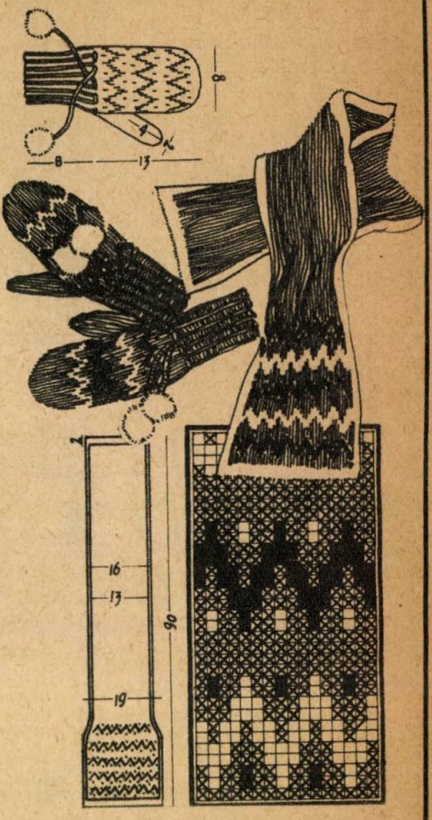
Pentru zilele friguroase, vă propunem o eşarfă şi o pereche de mînuşi tricotate şi apoi brodate pe deasupra.

Pentru mînuşi aveţi nevoie de 50 gr. lînă maron, 25 gr. lînă bleu, 25 gr. lînă galbenă, 2 andrele de $2^1/_2$mm.

Pentru eşarfă: 50 gr. lînă maron, 25 gr. lînă bleu, 25 gr. lînă galbenă, 2 andrele de $2^1/_2$ mm.

Lucrătura: punct de elastic simplu: un ochi pe faţă, un ochi pe dos.

În desenele noastre, aveţi indicate dimensiunile. Broderia, în culori, se execută cu acul, pe deasupra, conform modelului alăturat.



1) Haină de vînt croită raglan, cu platcă şi buzunare în părţi.

Gulerul, manşetele şi căptuşeala sînt tricotate.

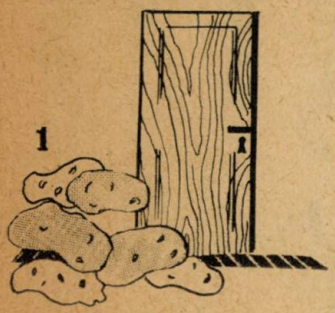
2) Costum pentru sport şi de purtat în casă în zilele răcoroase.

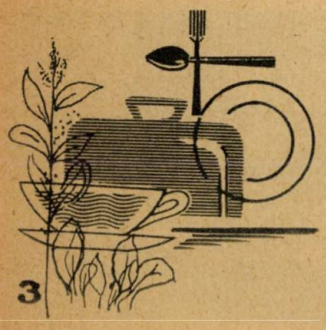
Pantalonul se execută într-o singură culoare, iar jacheta cu mînecă trei sferturi dintr-un material fie în dungi sau în carouri. Se poate purta peste bluze şi pulovere.

O UTILIZARE NEASTEPTATA

Toată lumea apreciază legumele pentru valorile lor nutritive. Ele mai au însă şi alte întrebuinţări şi pot aduce foloase bune în munca gospodinei. De asemenea plantele din grădină, iarba îşi pot găsi, la nevoie, o întrebuinţare.

1. Cartofii. Pentru a înlătura urmele de degete pe





vopseaua uşilor sau ferestrelor frecăm încet cu un cartof crud tăiat în două locul murdar. Pentru a spăla mătăsurile şi materialele din satin, de culori închise şi fragile, le înmuiem într-o apă de cartofi. Pentru a o obţine punem în cantitatea de apă necesară cartofii curăţaţi, spălaţi şi daţi prin răzătoare. După aceasta strecurăm amestecul, pentru a avea o soluţie limpede.

2. Varza. Foile de varză, rulate în forma unui tampon şi muiate în cenuşă cernută, curăţă foarte bine obiectele de metal.

3. Spanacul. Argintăria noastră va străluci ca nouă dacă o spălăm în apa în care am fiert spanac. Ştergem apoi cu o cîrpă perfect uscată.

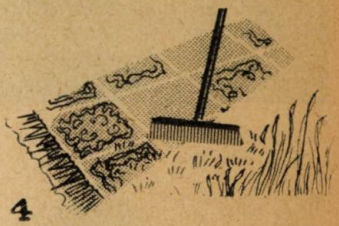
4. Iarba proaspătă care nu lipseşte din grădini, tăiată mărunt, curăţă foarte bine covoarele.

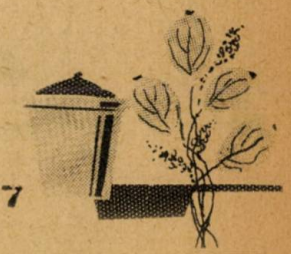
5. Iederа poate fi folosită la spălatul şi clătitul lucrurilor de lînă negre ori bleumarin. Apa de iederă se prepară în modul următor: peste 10 g de iederă (cîteva foi) turnăm un litru de apă. Lăsăm să dea un clocot timp de 2 minute. După aceea, lăsăm pe marginea maşinii timp de 2 ore. După ce o strecurăm, spălăm obiectele.

6. Ceapa are numeroase utilizări menajere. Tăiată în două, scoate rugina de pe cuţite, curăţă pielea de culoare deschisă sau albă, scoate petele de grăsime de pe geamuri şi dă o nouă strălucire unui tablou vechi.

7. Măcrişul curăţă obiectele de metal, aramă, aluminiu şi argint. Pentru aceasta le vom spăla cu apă călduţă, apoi le vom şterge şi freca cu un mănunchi de măcriş proaspăt cules din grădină.

Pentru a curăţa buretele din baie, îl spălăm cu apă în care am fiert măcriş. În aceeaşi apă se pot spăla stofele pătate de rugină sau cerneală.





copiii

— Un paltonaş croit raglan, dintr-o stofuliţă în carouri. Se închcie la două rînduri de nasturi şi e prevăzut cu o glugă, căptuşită cu o stofă într-o culoare contrastantă cu materialul paltonaşului.

— Un taioraş din stofă pepită. Jacheta în linie dreaptă, pe o fustă în cute duble de jur împrejur.

— Pe o fustă amplă, încreţită, o bluză albă cu volănaş încreţit la mîneci şi guler şi un pieptar la două rînduri de nasturi din catifea neagră sau roşie.

— O rochiţă elegantă din tafta roz, pentru o fetiţă de 10-12 ani. Bolero brodat cu floricele şi un cordon lat, drapat, din tafta albastră.

COSMETICA

PERIATUL FEȚEI

Periatul feței constituie un excelent tratament de frumusețe, rapid și necostisitor. El oferă mai multe avantaje: mai întîi activează circulația sîngelui ceea ce face ca pielea să fie mai bine hrănită, apoi curăță obrazul de impuritățile ce se depun zilnic pe el și care altfel riscă să se încrustezе îmbîcsind epiderma, ducînd la dilatarea porilor și formarea punctelor negre. În felul acesta, curățirea obrazului este asigurată, evitîndu-se alte tratamente costisitoare.

Periatul feței se execută cu o perie mică, moale, ce se cumpără la orice drogherie sau parfumerie.

Femeile cu ten gras, îmbîcsit, cu puncte negre ori cu porii dilatați, vor practica zilnic acest periat. Procedeul este următorul: se uda fața cu apă caldă, iar peria se înmoaie în aceeași apă și se săpunește cu săpun de bărbierit. Se perie ușor obrazul cu mici mișcări circulare insistîndu-se asupra bărbiei care trebuie periată mai tare, ca și aripile nasului. Apoi se trece la frunte, după care se perie maxilarele și gîtul, cu o mișcare de sus în jos. De asemenea se masează urechile, pînă cînd se înroșesc.

După ce periatul feței a fost terminat, se clătește obrazul cu apă caldă, apoi cu apă rece și se tamponează cu o loțiune tonică.

Persoanele cu ten normal vor face periatul feței de 3 ori pe săptămînă, folosind apa rece și săpunul de bărbierit.

Femeile cu tenul uscat își vor peria și ele fața o dată pe săptămînă, știut fiind că de multe ori, chiar la cel mai uscat ten, pot există mici porțiuni ca: bărbia, nasul etc., unde pot să apară puncte negre. Ele vor folosi apa la temperatura camerei, adăugîndu-i cîteva picături de tinctură benzoe sau puțin bicarbonat de sodiu. Peria va fi muiată în această apă și, fără a folosi săpun, se va peria ușor obrazul, apoi fața va fi unsă cu o cremă grasă, hrănitoare.

O dată periatul terminat, peria va fi bine spălată și uscată, după care va fi pusă într-un sertar sau, mai bine, într-o pungulită de nylon, spre a fi ferită de praf.

ÎNGRIJIREA OCHILOR

Se spune că ochii sînt oglinda sufletului. Sănătatea și frumusețea lor depind de felul în care știm să-i îngrijim și să-i cruțăm.

Supuși de dimineața pînă seara unui permanent efort, ochii au nevoie de odihnă și relaxare, mai cu seamă dacă se ia în considerație faptul că de multe ori condițiile de muncă și agenții atmosferici — lumina solară, vîntul, praful etc. contribuie mult la obosirea lor.

Femeile care lucrează în locuri unde se produce fum și praf vor trebui să acorde multă atenție îngrijirii ochilor, iar dacă vor observa o cît de mică iritație a ochilor sau a pleoapelor, roșeață, mîncărime, usturime etc., vor consulta de îndată medicul de specialitate.

Lumina solară intensă, sclipirea orbitoare a zăpezii, tucful apei etc. impun de multe ori strîngerea ochilor, ceea ce determină apariția ridurilor în formă de evantai la colțul ochilor, așa numita „laba gîștei". De aceea, ochii vor fi apărați cu ajutorul ochelarilor de soare. De altfel, cine poartă ochelari cu lentile de bună calitate, adaptate exact formei și culorii ochilor, a putut să-și dea seama de avantajele pe care le oferă folosirea lor.

La cîtit, cusut, scris, brodat, desenat etc. trebuie avut grijă ca lumina să cadă din partea stîngă iar cînd este vorba de „lumină artificială, aceasta să cadă, pe cît este posibil, numai asupra cărții, lucrului etc., în așa fel ca ochiul să nu perceapă direct sursa de lumină.

Un exercițiu extrem de simplu dar eficace, cu care este bine să fie obișnuiți și copiii, constă în a ridica din cînd în cînd ochii de pe carte sau lucru și a privi înainte, timp de cîteva secunde. În felul acesta, mușchiul ochiului se destinde, iar ochiul se odihnește.

Folosirea zilnică a unei creme grase hrănitoare în regiunea din jurul ochilor este foarte indicată, deoarece, după cum am mai spus, această regiune este foarte sensibilă și se ridează ușor. În acest scop, poți fi întrebuințate crema „Velur" (conține vitaminele A, D, F) ori crema „Lanolina". De asemenea poate fi folosită următoarea formulă: ceară de albine 10 g, unt de cacao 10 g, lanolină 30 g, ulei de parafină pentru uz intern 60 g.

Pentru a îndepărta oboseala, se vor aplica seara comprese călduțe sau reci — după cum simte fiecare nevoie — fie cu o infuzie tare de ceai, fie cu o infuzie de flori de nalba sau mușețel.

PRACTICE
DURABILE
ELEGANTE
IEFTINE
Țesături
DE
in

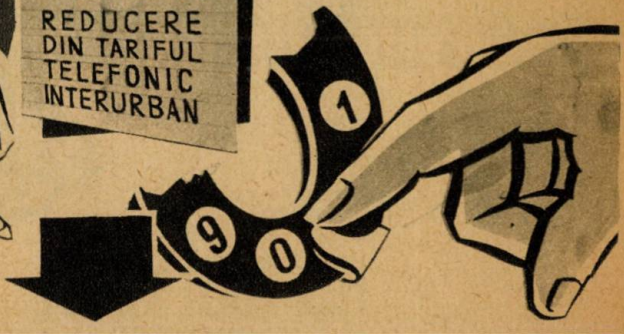
NOUA LINIE A MODEI

la confecții bărbătești

BENEFICIAZĂ DE

40%

REDUCERE DIN TARIFUL TELEFONIC INTERURBAN



— Convorbirile telefonice cerute de abonați particulari, case de odihnă, hoteluri, cabane turistice și convorbirile de la cabine telefonice publice, efectuate zilnic între orele 17—7 la distanțe mai mari de 50 km și zilnic între orele 20—7 la distanțe sub 50 km. Duminicile și sărbătorile legale toată ziua la orice distanțe.

— Convorbirile telefonice ale restului abonaților efectuate în toate zilele între orele 20—7 la orice distanță.

ADAS

INCHEIND asigurări mixte de persoane la ADAS

dați dovadă de PREVEDERE realizați ECONOMIE participați la TRAGERILE LUNARE DE AMORTIZARE

Consumatori!

PRODUSELE DE CARNE ALE I.I.S. „MISTREȚUL" SÎNT EXCELENT PREPARATE ȘI SE GĂSESC DE VÎNZARE ÎN PERMANENȚĂ LA TOATE MAGAZINELE O.C.L. ALIMENTARA DIN RAIOANELE: I.V. STALIN, NICOLAE BĂLCESCU, V.I. LENIN, GH. GHEORGHIU-DEJ, GRIVIȚA ROȘIE

PRECUM ȘI LA MAGAZINUL DE PREZENTARE AL FABRICEI

I.I.S. MISTREȚUL
BUCUREȘTI
PIAȚA KOGĂLNICEANU Nr. 8

Consumați cu încredere preparatele de carne I.I.S. „Mistrețul"-Buc.

CÎND PRIMIM OASPEŢI

În primul rînd întocmim, în prealabil, o listă cu tot ce trebuie să luăm. Cumpărăturile le facem din ajun. Calculăm cu grijă cantităţile ce ne trebuie, după numărul oaspeţilor.

Avem grijă să punem din vreme casa în ordine. Cu cel puţin o jumătate de oră înainte de sosirea oaspeţilor, căutăm să fim gata cu pregătirile, pentru ca în acest răstimp să ne putem odihni.

Nu primim niciodată oaspeţii în capot şi papuci. Supraveghem din vreme, dacă scrumierele sînt curate, dacă sînt destule scaune pentru numărul musafirilor, destule farfurii, pahare pentru fiecare.

Căutăm să avem la îndemînă pe o măsuţă tacîmuri şi pahare de schimb, un coşuleţ cu pîine, sticlele cu băutură, sifoanele, şerveţelele de hîrtie.

Dacă servim o masă caldă, punem masa din vreme, ca să evităm alergătura inutilă. Felurile de mîncare reci pot fi pregătite dinainte pe platouri.

Pentru ca musafirii să se simtă într-adevăr bine, trebuie să organizăm totul pînă în cele mai mici amănunte. În felul acesta evităm o oboseală inutilă şi-i scutim pe musafiri de un sentiment de stinghereală, explicabil.

SÎNTEM ÎNVITAŢI

— Ora fixată de gazdă trebuie s-o respectăm cu stricteţă, mai ales cînd sîntem invitaţi la o masă caldă.

— În cazul cînd ştim dinainte că nu vom putea ajunge la timp sau că sîntem împiedicaţi să răspundem invitaţiei, anunţăm gazda din vreme.

— La masă participăm la conversaţia generală. Nu facem „aparteuri" cu nimeni.

— Mîncăm tot ceea ce ni se serveşte, dar fără lăcomie. Nu lăsăm resturi în farfurie. Bem moderat şi nu ne servim singur decît dacă sîntem îmbiaţi de gazdă.

— Căutăm, pe cît se poate, să aducem un mic dar gazdei, mai ales cînd sîntem invitaţi la o zi onomastică, logodnă etc.

— Aşa cum am respectat ora sosirii, nu vom întîrzia peste măsură cu plecarea.

CE PUTEM SERVI INVITAŢILOR NOŞTRI

După posibilităţile pe care le avem vă propunem aceste trei soluţii:

1. — MASA CALDĂ: aperitive reci; — chifle umplute cu creier; — friptură cu legume şi salată; — tort de cacao.

2. — BUFET RECE (se aşează totul pe o masă pregătită din vreme): — salată de scrumbii cu maioneză; — salcîuri, — friptura, mezeluri cu salată; — brînzeturi.; — cartofi de cacao.

3. — GUSTĂRI RECI (fiecare oaspete se serveşte singur, din platourile pe care sînt frumos aranjate gustările) Nu aveţi nevoie de tacîmuri; — feluriile sandviciuri frumos decorate; — plăcintele cu carne şi brînză (încălzite în ultimul moment la cuptor); — prăjituri uscate sau tortă, sau cremă de zahăr ars în ceşti.

CUM SE PREGĂTESC

CHIFLELE UMPLUTE CU CREIER: Calculaţi cîte două chifle de persoană. Scobiţi-le miezul. Ungeţi pereţii interiori cu unt. Separat, fierbeţi creierul în puţină apă cu sare şi o linguriţă de oţet. Striviţi-l apoi cu o furculiţă. Amestecaţi-l cu un sos alb mai gros, sare, piper şi două ouă. Umpleţi chiflele şi înainte de a le servi rumeniţi-le la cuptor.

TORT DE CACAO: Cantităţi: 7 ouă, 7 linguri de zahăr, 10 gr. cacao, 30 gr. făină. Bateţi albuşurile spumă, adăugaţi zahărul, gălbenuşurile şi la urmă cacao şi făina. Ungeţi o tavă de tortă cu pereţii mobili cu unt şi presăraţi cu făină. Tortul se coace într-un cuptor bine încins. Cînd e gata, stropiţi cu un sirop de zahăr cu rom. După ce s-a răcit, ungeţi la mijloc cu următoarea cremă de cacao: frecaţi şapte gălbenuşuri cu şapte linguri de zahăr. Adăugaţi 100 gr. lapte. Puneţi pe maşină să se îngroaşe. Din 100 gr. cacao faceţi o şocolată groasă cu puţină apă şi o jumătate pahar de zahăr. Frecaţi separat 200 gr. unt, spumă. Adăugaţi, ca la o maioneză, şocolata în unt, apoi acest amestec în crema de ouă.

CARTOFII DE CACAO: Treceţi 200 de gr. de nuci prin maşină. Adăugaţi 200 de gr. zahăr praf şi 200 de gr. cartofi fierţi în coajă şi daţi prin maşină. La urmă, un pachet de 50 de gr. de cacao, puţin rom. Formaţi cartofii cu mîna şi tăraliţi-i în praf de cacao.

PLĂCINTELE CU CARNE ŞI BRÎNZĂ: Preparaţi următorul aluat: o jumătate ceaşcă unt topit, o jumătate ceaşcă untdelemn pe care le fierbeţi (un singur clocot) într-un pahar cu apă. Turnaţi acest amestec fierbinte peste 500 gr. făină, în care aţi pus şi puţină sare. Amestecaţi, frămîntaţi uşor. Tăiaţi cu un pahar forme rotunde, pe care le umpleţi cu carne sau brînză. Ungeţi cu ou şi coaceţi la un foc bun. Aluatul acesta nu trebuie „să se odihnească".

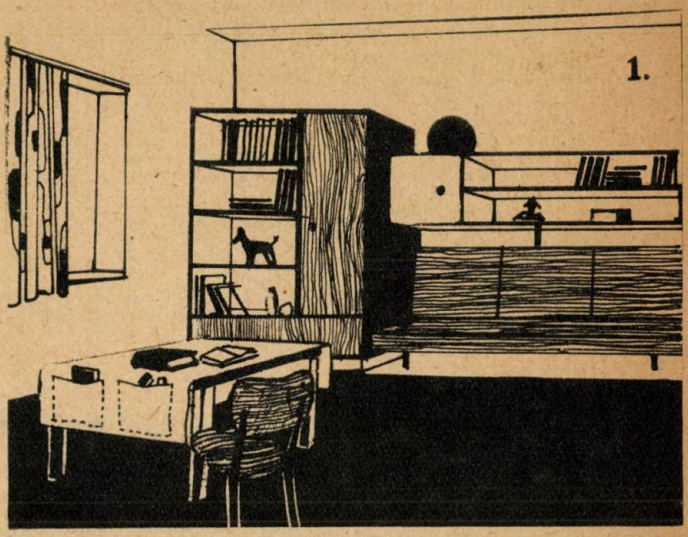
CĂRŢILE — PRIETENII NOŞTRI

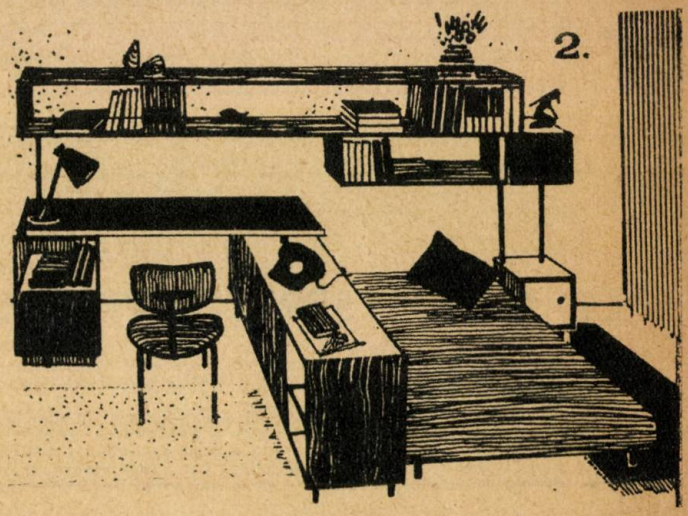
Cartea nu este numai prietenul de care ne leagă o trainică afecţiune; nu este numai un instrument de muncă şi de cultură; ea este şi un element preţios al decorului casei. Se cuvine aşa dar să-i atribuim, în spaţiul în care locuim, un loc de onoare. Bibliotecile, din lemn de culoare deschisă sau din plăci aglomerate şi aluminiu, sau cu rafturi, pe care le putem fixa în perete, după priceperea şi ingeniozitatea noastră fac parte din mobilierul casei.

Cărţile trebuie întreţinute cu grijă, cu dragoste. Cînd scoarţele lor s-au rupt sau s-au decolorat, vă propunem să le învelişi în hîrtii colorate, lucioase şi, pentru a putea identifica titlul şi autorul, să le scrieţi pe cotor, cu tuş, sau la maşină. Înainte de a le învelişi, le veţi şterge bineînţeles de praf, veţi netezi marginile rupte şi veţi lipi cu pelicanol paginile sau cotoarele deslipite. Scoarţele pătate, dar încă în bună stare, se împrospătează frecîndu-le cu miez proaspăt de pîine. Scoarţele din piele se spală cu apă cu săpun, avînd grijă să nu udăm prea tare pielea. Aceasta se şterge apoi bine, pînă se usucă, cu o cîrpă moale, şi se lustruieşte cu puţină cremă incoloră. Cărţile ale căror colţuri sînt răsucite se repară astfel: se umezesc colţurile şi se pun cărţile sub o presă oarecare (două dicţionare groase vă pot fi foarte utile).

Modul de a aranja cărţile în bibliotecă este variat: după autori; pe genuri (cărţi politice, romane, biografii romanţate, călătorii, cărţi ştiinţifice, romane ştiinţifico-fantastice; istorie etc.); pe epoci (sec. al XIX-lea, al XX-lea). Vă recomandăm de asemenea, să înscrieţi într-un caiet cărţile care figurează în bibliotecă, aşa cum au fost ele repartizate în rafturi, ca şi pe acelea pe care le-aţi împrumutat, ca să aveţi o evidenţă a lor.

UN INTERIOR PLĂCUT



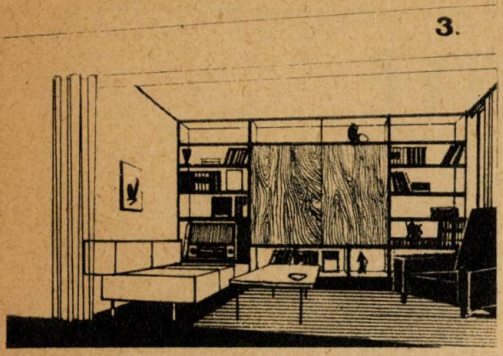


Vă propunem cîteva soluţii de amenajare a interiorului dv., folosind modelele de mobile expuse în cadrul Expoziţiei de prototipuri din vara anului 1960.

1. Pentru odaia copilului. Divanul, în formă de banchetă face corp cu dulapul-bibliotecă. Deasupra divanului, rafturile pentru cărţi. Pe masa aşezată în dreptul ferestrei, un acoperămînt din material plastic cu două buzunare mari pentru diferite ustensile şcolare.

2. Pentru o cameră de dormit şi de lucru totodată. Iată o soluţie ingenioasă. În mijlocul încăperii, divanul cu lada formînd, în unghi drept, masa de lucru. Rafturile pentru cărţi pe toată lăţimea peretelui.

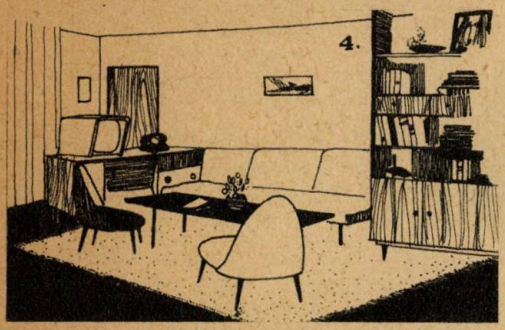
3. O garsonieră cu o singură încăpere poate fi amenajată



astfel: în stînga, divanul. În dreptul acestuia se află masa. Un perete întreg susține dulapul de haine (în mijloc), iar în părți rafturi pentru diferite obiecte. Un fotoliu, în dreptul ferestrei.

4. Odaia de primire. Un divan-banchetă din material plastic, viu colorat. Masă și două fotolii; mobila în formă de scrin, pe care se pune televizorul, telefonul etc. Bibliotecă vastă, prevăzută în partea de jos cu ușițe.

5. Colțul studentei. Mobilă din material plastic și aluminiu.



COOPERATIVA „MOBILĂ ȘI TAPIȚERIE"

Sediul Central Str. Băcani Nr. 1

Telefon 13.11.06

anunță clientela că execută pentru populație comenzi și reparații de:

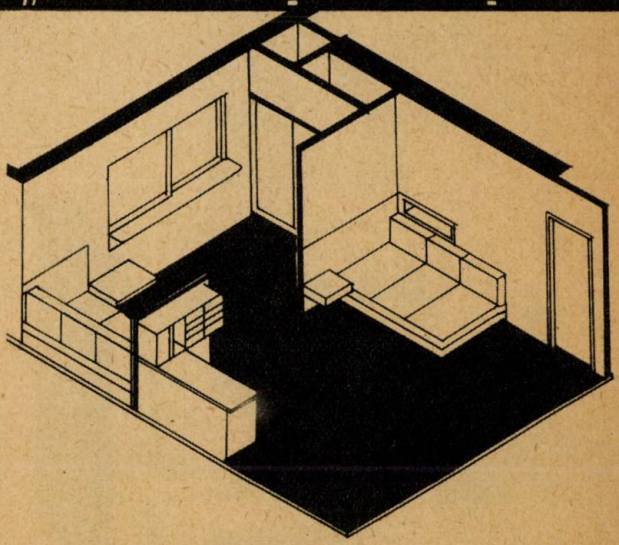
MOBILIER DE ORICE FEL

- uși ● ferestre
- tapițerii ● studiouri, divane, scaune, fotolii etc.
- galerii de perdele
- montări de perdele, draperii, huse
- transformări de mobilier
- lustruitul mobilei la domiciliu

În acest scop stau la dispoziția clientelei toate unitățile de deservire a populației din Capitală aparținînd coop. „Mobilă și Tapițerie" organizate pe raioane și specific, care angajează comenzi și reparații și cu plata în rate.

— Comenzile pentru mobilier nou se primesc la centrul din str. Covaci nr. 10. (Piața de Flori)

Centrul de achiziții din str. Bărăției 38 cumpără de la populație mobilier uzat cu plata imediat.



— Vînzarea mobilierului recondiționat se face la centrele din:

str. Bărăției 31 — str. Bărăției 55 — Cal. Văcărești 8 — Cal. Dudești 43 — Str. 30 Decembrie 30 — str. Sfînta Vineri 2

ANUNȚ IMPORTANT

Pentru prevenirea unor accidente grave consumatorii de gaz petrolier lichefiat (aragaz) vor respecta cu strictețe instrucțiunile de utilizare a buteliilor încărcate cu gaze, care prevăd următoarele:

— Transportul buteliilor se face numai după ce au fost montate piulița de siguranță și capacul de protecție.

— Montarea regulatorului la butelie se face numai cu garnitura bună.

— Etanșeitatea instalației se verifică de consumatori cu apă săpunată, nu cu flacără.

— Folosiți buteliile numai cu regulator și supraveghiați aparatele în timpul funcționării.

— Este interzisă încălzirea buteliei cu apă caldă la flacără, așezarea lîngă sobe, calorifere sau înclinarea ei în timpul utilizării.

— Dacă simțiți mirosul specific aragazului, închideți imediat ventilul buteliei și robineții aparatului; nu aprindeți chibrit sau lămpi.

— Deschideți ușile și ferestrele pentru aerisire, anunțînd Serviciul reclamațiuni — Telefon 15.09.33, pentru Capitală.

— În provincie se vor anunța centrele de distribuire de produse petrolifere din localitate.

— Nu vă procurați butelii prin intermediari; utilizați serviciul la domiciliu, al Bazei, care asigură montajul și verificarea corectă a instalației.

— Procurați-vă instrucțiunile tehnice pentru folosirea buteliilor cu gaze lichefiate de la punctele de desfacere sau prin distribuitori franco domiciliu. Afișați instrucțiunile la locul de consum și respectați întocmai indicațiunile respective.

— Nerespectarea instrucțiunilor de utilizarea gazului lichefiat precum și utilizarea de către consumatori a unor aparate și accesorii necorespunzătoare se sancționează conform H.C.M. 33/1960. M.I.P.C.-D.G.A.D.

Iolanda

MOMENTE DIN ACTIVITATEA SPORTIVĂ A MARII NOASTRE CAMPIOANE

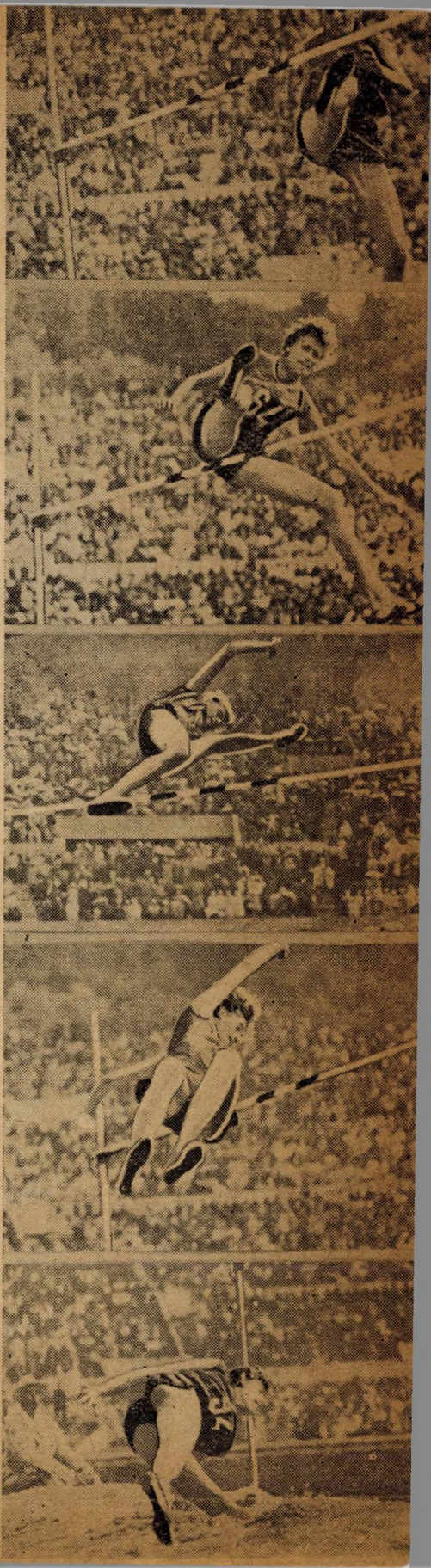
evocate de ION SÖTER

Prin vara anului 1948, pe cînd eram elev în orașul meu natal Timișoara, mă antrenam de cîteva ori pe săptămînă pe stadionul „Electrica". Acolo mai veneau Irina Pusch, Eugen Lupșa, Luiza Ernst și alți atleți ai acestui club, care pe vremea aceea era campion de atletism al țării. În timp ce mă antrenam, am constatat că eram urmărit cu curiozitate de o fetiță înăltuță și firavă. Cînd săream la înălțime, se culca lîngă groapă și fără să rostească un cuvințel mă privea, mă privea cu interes nestăvilit, de parcă în fața ochilor i s-ar fi perindat imaginile cine știe cărui basm. N-aș putea afirma că prezența ei m-ar fi deranjat decît în măsura în care privirile pot deranja un antrenament de atletism, totuși parcă nu mă simțeam în apele mele cînd știam că fiecare gest îmi este pîndit și par-că analizat de fetiță. M-am interesat printre tovarășii mei de sport și am aflat că fetița, pe care o chiamă Iolanda, o adusese pe stadion Luiza Ernst, vecina ei de curte. Luiza Ernst mi-a povestit cum atletismul o fascinase pe palida fetiță, care întoarsă acasă de la prima sa vizită pe stadion și-a legat între doi stîlpi din curte o sfoară peste care sărea și că, înțelegînd într-un fel cam special rolul unui cronometru ea a pus să sune după un anume interval ceasul din modesta locuință părintească, propunîndu-și ca pînă cînd răsună clopotul să ocolească de un număr oarecare de ori rondul de flori din curte. Fetița se juca de-a atletismul și jocul o fascina. Luiza (care pe vremea aceea era campioană și recordmană la atîtea probe încît probabil că pierduse ea însăși socoteala, dar iubea mai presus de orice săritura în lungime) voia s-o pregătească neapărat pentru zborul deasupra gropii cu nisip. Fetița însă voia să se joace de-a de toate în atletism, așa că m-am hotărît să o întreb pe Iolanda Balaș dacă nu ar vrea ca în loc să mă tot privească sărind, să sară ea și s-o privesc eu.

De altfel și acuma, în 1960, asta și este situația. Ea sare și eu stau și privesc. Din 1948 pînă astăzi piesa a rămas aceeași, doar rolurile s-au inversat.

Dar să nu anticipăm! Munca mea de antrenor cu Iolanda Balaș a avut cele mai fericite auspicii din toate punctele de vedere. În primul și cel mai important rînd condițiile pentru practicarea sportului pe care ni le oferea regimul nostru democrat-popular se îmbunătățeau an de an. Totodată tînăra sportivă a știut să valorifice din plin toate aceste excepționale condiții, șlefuindu-și măiestria sportivă cu o conștiinciozitate pentru care nu există superlativ.

Cei care caută explicația excepționalelor recorduri ale Iolandei Balaș trebuie să știe că acest lanț de performanțe deosebite nu țin de domeniul miracolului, ci sînt rodul unei munci stăruitoare, de o intensitate neobișnuită, pe care ea însă dorea întotdeauna să o depășească.



Săritura Iolandei Balaș pe stadionul „Centomila" din Roma — săritură prin care a cucerit titlul de campioană olimpică și a ameliorat cu 7 cm. recordul olimpic

Iolanda Balaş primeşte din partea tovarăşului Ion Gheorghe Maurer, preşedintele Prezidiului Marii Adunări Naţionale, Ordinul Muncii cl. I, cu care a fost decorată după victoria de la Roma

Progresul scontat şi metodic al Iolandei Balaş i-a îngăduit ca în 1951, numai după trei ani de atletism, să depăşească recordul republican de junioare, iar numai după două săptămîni de la acest prim succes, să-l întreacă şi pe cel de senioare. De atunci ea o corectat de 32 de ori recordul republican şi l-a purtat pe culmile sportului mondial, devreme ce patru ani de zile (cu excepţia unui mic intermezzo) recordul R.P.R. era totodată şi record al lumii. În 1951, după acest prim record (1,51 m.) începusem să întrevăd posibilitatea realizării unor performanţe mult mai deosebite. După primul record republican bătut de micuţa Ioli (era pionieră) care era şi cea mai tînără maestră a sportului, căci nu împlinise nici 13 ani, am continuat pregătirile în acelaş ritm, plin de răbdare, toleranţă şi îngăduinţă. Nu eram grăbit. E drept că aveam o situaţie de invidiat, căci în afară de mistuitoarea dorinţă de progres şi muncă Iolanda avea o uşurinţă şi o certitudine de neclintit.

Şi aşa — aş spune, ca de la sine — în aceste condiţii, în ziua de 14 iulie 1956, la un concurs disputat pe stadionul Republicii, Iolanda Balaş a sărit pentru prima dată în lume 1,75 m. — nou record mondial. Mă aflam în ziua aceea la Londra, unde participam la un concurs atletic, dar îi lăsasem scris în caietul de antrenament tot ce avea de făcut înainte şi în timpul tentativei. Uşor de imaginat ce am simţit în seara aceea cînd am vorbit cu ea la telefon. A fost singurul record mondial al Iolandei Balaş la care nu am asistat. Şi acum regret lipsa mea la această primă supremă victorie, precum şi absenţa de la sărbătorirea într-un cadru restrîns unde s-a făcut un chef monstru cu patru îngheţate (pentru patru persoane).

Aşadar, după opt ani de muncă, de încercări, de studii, iar de muncă şi mai cu seamă de încercări, se culegeau primele roade. Pentru cei ce se pot întreba despre ce anume încercări este vorba, voaminti că Iolanda Balaş a început să sară cu foarfecă simplă, apoi prin 1953 (perioada în care dobîndisem certitudinea doborîrii recordului lumii şi tocmai în vederea depăşirii lui) a început să se ai propie de săritura în foarfecă dublă, ajungînd la varianta acestui stil pe care o utilizează acum şi care dintre variantele cunoscute este socotită a fi cea mai economică.

Apoi Iolanda Balaş a început să bată cu regularitate recordurile mondiale, banalizînd prin prea dese repetări senzaţionalul acestui major eveniment. Ea a cîştigat din 1951 pînă astăzi, fără întrerupere, titlul de campioană republicană, de 6 ori campionatul internaţional al R.P.R., de patru ori titlul de campioană balcanică, de trei ori campionatele mondiale universitare, o dată campionatele europene, de trei ori proba respectivă la Festivalurile Mondiale ale Tineretului şi este printre altele campioană şi recordmană a Angliei, ca să nu mai vorbim de faptul că este campioană şi recordmană europeană, olimpică şi mondială.

Care era antrenamentul Iolandei Balaş în această perioadă de mari succese? Am arătat că a existat întîi o primă perioadă de opt ani de încercări, ale căror foloase aşteptate cu răbdare au fost trase mult mai tîrziu, căci în acest răstimp s-a cristalizat tehnica execuţiei. A urmat apoi o perioadă de trei ani, în care s-au sintetizat toate elementele esenţiale şi s-a pus accentul pe dezvoltarea lor mai departe, pe baza sintezei obţinute. Cristalizarea tehnicii a determinat ca în ultima perioadă antrenamentele să se desfăşoare într-un sistem cu totul neobişnuit, preocupîndu-ne cu prioritate de pregătirea fizică generală şi specială, adică numărul antrenamentelor în care Iolanda Balaş sare peste ştachetă este redus la maximum. Poate că puţină lume ştie că în perioada iunie—iulie 1960 Iolanda Balaş avînd, aşa cum arătam mai sus, formată şi consolidată tehnica trecerii ştachetei, a făcut (în afara antrenamentelor de pregătire fizică generală şi specială) un singur antrenament propriu zis de săritură în înălţime şi totuşi în această perioadă a bătut de două ori recordul lumii.

Cam atît despre cei doisprezece ani de cînd am urmărit, supravegheat şi îndrumat fiecare pas în atletism al maestrei emerite a sportului Iolanda Balaş.

Pentru viitor nu pot spune ce se va întîmpla. Dar pot reda o întîmplare petrecută pe Stadionul Olimpic din Roma. După cum se ştie accesul antrenorilor este interzis în spaţiul rezervat întrecerilor în tot timpul desfăşurării probelor oficiale. Aşadar, am stat în tribună într-un loc pe care Comitetul Olimpic Romîn mi-l alesese cu grijă în apropierea ştachetei unde timp de patru ore s-a desfăşurat proba femenină de săritură în înălţime. Evident că de 12 ani de cînd o antrenez pe recordmana lumii, avem o serie de semne convenţionale. Aşa am procedat şi la Roma. Iolanda Balaş a îndeplinit ce avea de îndeplinit pînă ce, singură în concurs, lăsîndu-şi departe adversarele, a corectat recordul olimpic cu 7 cm.

Vecinii mei, care nu mai conteneau cu aplauzele, au observat bineînţeles semnele schimbate şi după ce m-au felicitat şi pe mine cu căldură, m-au supus unui adevărat interviu, ajungînd la întrebarea:

— Credeţi că va sări vreo femeie în lume 1,90 m.?

— Desigur, am răspuns fără să ezit.

— Cine va fi aceea?

N-am putut răspunde. Exact în clipa aceea fanfara a început să intoneze acordurile imnului de stat al Republicii Populare Romîne. Pentru prima dată în istoria Jocurilor Olimpice, la întrecerile atletice care domină această uriaşă manifestare se înălţa falnic drapelul roş, galben, albastru cu stema scumpei noastre Republici. O sută de mii de oameni veniţi la Roma din toate colţurile lumii se ridicaseră cu respect în picioare admirînd drapelul nostru care încet, încet se ridica tot mai sus.

Ion SÖTER,
maestru al sportului

COOPERATIVA

Arta APLICATĂ

BUCUREȘTI STR. STAVROPOLEOS NR. 15

Livrează la comandă sectorului cooperatist și comerțului de stat articole de artizanat și cadouri din următoarele sortimente: marochinărie fină repusată, ceramică fină, decorativă și servicii diferite, articole din lemn pirogravate, pictate sau sculptate.

Articole de os sculptate.

Mărțișoare diferite, brelocuri, bibelouri din fetru, lînă, lemn, materiale plastice, plexiglas, păpuși diferite și în costume naționale.

Articole de gablonz și de gătează.

Sortimente bogate de produse perlate.

Lămpi de birou, veieuze din ceramică și lemn sculptat, abat-joururi diferite, etc.

VÎNZĂRI PRIN VIRAMENT PENTRU INSTITUȚII ȘI ÎNTREPRINDERI

Magazine de prezentare în București:

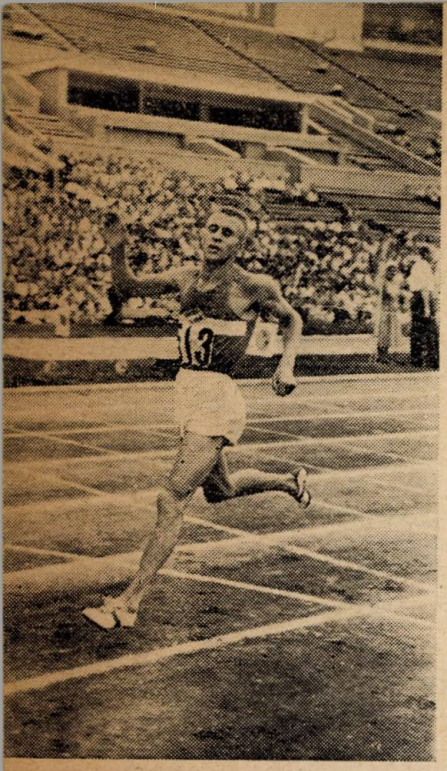
Piața Palatului Republicii

Str. Lipscani nr. 20

Str. Brezoianu nr. 11

ÎN FIECARE SÎMBĂTĂ

Revista MAGAZIN



Fenomenalul fondist sovietic Piotr Bolotnikov

ANUL SPORTIV IN SUPERLATIVE

Cea mai fantastică performanță masculină: *Iuri Vlasov* — U.R.S.S. — 537,5 kg. ridicate la haltere.

Cea mai valoroasă performanță feminină: *Iolanda Balaș* — Romînia — 1,86 m. la înălțime.

Cea mai senzațională victorie: *Bikila Abebe* — Etiopia — cîștigătorul maratonului olimpic.

Cea mai mare surpriză: înfrîngerea săritorului în înălțime american John Thomas la Roma de către sovieticul *Robert Șavlakadze*.

Cea mai simpatică atletă: *Vilma Rudolf*.

Cea mai temerară performanță: escaladarea muntelui Everest pe versantul nordic de către o echipă de alpiniști chinezi.

Cel mai rapid om pe patine: *Evghenii Grișin*.

Cea mai dramatică cursă ciclistă: *Turul Franței*.

Atletul cu cea mai bună tehnică: *Boris Șahlin*.

PATRU MEDALII DE AUR

Au fost puțini atleții care au cucerit cîte trei medalii de aur în cursul aceloraşi Jocuri Olimpice, dar şi mai rari au fost cei care au cîştigat cîte patru. Vi-i mai amintiți?

Alvin Kraenzlein — S.U.A. — în 1900 la Paris campion olimpic la 60 m. (probă dispărută din palmares), 110 m. garduri, 200 m. garduri (probă de asemenea suprimată) şi lungime.

Paavo Nurmi-Finlanda — 1924 la Paris campion olimpic la 1500 m., 5000 m., cros pe echipe şi 3.000 m. pe echipe.

Jesse Owens — S.U.A. — 1936 la Berlin campion olimpic la 100 m., 200 m., lungime şi ştafeta 4 × 100 m.

Fanny Blankers Koen — Olanda — în 1948 la Londra campioană olimpică la 100 m., 200 m., 80 m. garduri şi ştafeta 4 × 100 m.

Boris Şahlin — U.R.S.S. — în 1960 la Roma campion olimpic absolut, la cal cu mînere, paralele şi bară fixă.

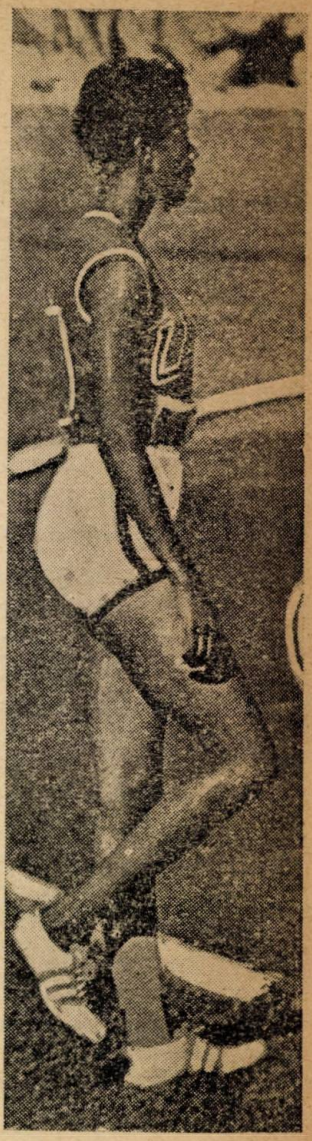
Din secretele sportului

Atletul cehoslovac Pavel Kantorek, medic la un spital din Praga, a fost în ultimii ani unul dintre cei mai buni maratoniști din lume. El a participat (şi de cîteva ori a sosit chiar primul) la peste douăzeci de curse de maraton, făcînd aceasta nu numai din pură pasiune sportivă ci şi dintr-una profesională. Kantorek, care a scris o lucrare despre efortul în probele de maraton, a făcut acest studiu bazîndu-se pe observații asupra propriului său organism.

★

Nici cau iucurile, nici schimbătorul de viteză şi nici chiar ochelarii de soare nu sînt atît de prețioşi pentru un ciclist ca şaua. Ca să ai o şa bună trebuie „să ți-o faci" adică să o mlădiezi în cîteva mii de km. de antrenament. Cu cît este mai veche, cu atît e mai bună. În principiu o şa joacă un rol important în cariera unui ciclist. Majoritatea alergătorilor îşi ajustează cîteva şei pe măsură. Ervant Norhadian avea în timpul activității sale şase şei de rezervă.

Un sport grațios: tirul cu arcul



Atleta de culoare Vilma Rudolf

★

Secretul performanțelor lui Fausto Coppi, spun cei care l-au cunoscut, consta într-o desăvîrşită viață sportivă, în felul amănunțit în care el însuşi îşi alcătuia regimul alimentar:

Dimineața bea deobicei un ceai sau mînca două pahare de iaurt. La masa de prînz consuma: legume, friptură la grătar, fructe

și multă salată. Seara mînca foarte puțin; deobicei grîu fiert, iaurt și apoi o înfuzie. O dată pe săptămînă se hrănea numai cu ficat, drojdie de bere și grîu fiert. În timpul curselor pe etape el înlocuia adesea ceaiul cu drojdia de bere sau cu un suc de portocală îndulcit și băut cald la deșteptare. Înainte de start bea o cafea cu lapte, un compot de mere, mînca o supă de legume și o friptură stropită cu patru lămîi. Înaintea etapelor de munte, în locul cafelei cu lapte bea ceai și friptura din carne de vită o înlocuia cu un pui fript. În timpul curselor se alimenta cu sandviciuri cu miere sau șuncă, prăjituri de orez, ceai, apă minerală, portocală, suc de fructe naturale. Imediat după sosire bea două pahare cu apă minerală, iar o oră mai tîrziu trei sferturi dintr-un litru de lapte.

Mulți cicliști ca Bobet, Anquetil, Poblet, Nencini, își datorează succesele sfaturilor primite de la „il campionissimo".

*

În box jocul de picioare care ajută la o bună deplasare în ring constituie un element tehnic extrem de important. Pentru a se deplasa ușor și rapid cu spatele, campionul olimpic la categoria cocoș Oleg Grigoriev (U.R.S.S.) aleargă zilnic cu spatele 3—4 km.

UNIC ÎN LUME

În orășelul Melo din Uruguai există o echipă care participă la campionatul regional cu o formație de 12 jucători sau mai precis cu doi portari. Cei doi portari Justo Ginzales și Coroleano Gomez au lipsă cîte o mînă: unul stînga, iar celălalt dreapta. Unul e alb, celălalt negru, dar amîndoi se completează admirabil și rezolvă problema dificilă a portarului într-un mod care stîrnește nu numai curiozitatea, dar și admirația spectatorilor. Pasiunea pentru fotbal a dat optimism și încredere acestor doi infirmi ce păreau irremediabil pierduți pentru sport.

*

Ken Matthews, fiul celebrului fotbalist Stan Matthews (la 45 ani continuă să joace extremă dreaptă în echipa Blackpool) calcă pe urmele tatălui său, dar ca... jucător de tenis. Anul acesta el a cîștigat Cupa Angliei la juniori și antrenorii susțin că are toate șansele să devină o stea la Wimbledon. El are 16 ani.

*

Recordul de viteză în regnul animal: leopardul 112 km. pe oră, delfinul 58 km și aqvila 161 km.

*

Galina Makarova, soră medicală din Sverdlovsk, a cîștigat concursul de pronosticuri olimpice organizat de ziarul „Soviet-ski sport". Cu o competență și o precizie care ar face invidios

Patinatorul sovietic Evghenii Grișin

pe orice cronicar sportiv, Galina Makarova a indicat dinainte rezultatele și cîștigătorii mai multor probe la jocurile Olimpice de Iarnă și de Vară. Printre altele Galina a prevăzut dubla victorie a lui Evghenii Grișin, timpul cu care se va cîștiga suta de metri plat la Roma, numele gimnastelor campioane olimpice și diferența de medalii de aur cu care U.R.S.S. va întrece pe S.U.A. Makarova este acum la fel de populară ca și un campion olimpic.

*

În portul Genova brazilianul Amerigo Santarelli, venit pentru un concurs în Europa, a stabilit un nou record mondial de scufundare în apă fără aparat de respirație. Avînd legată de picioare o greutate de 25 kgr. el s-a scufundat pînă la adîncimea de 46 m. și a revenit la suprafață după 1 minut 45 secunde.

*

Un porumbel călător inelat în Portugalia a fost găsit în Suedia după ce parcursese o distanță de 2845 km. Recordul anterior era de 2040 km.

Din dramele stadionului: după ce a terminat victorios proba de 5000 m. neozeelandezul Halberg cade epuizat

ȘTIȚI SĂ JUCAȚI REMI?

Dacă vom adresa cititorilor noștri această întrebare, desigur că majoritatea vor răspunde afirmativ. Într-adevăr, jocul cu dreptunghiurile multicolore a devenit foarte popular și în țara noastră. În toate stațiunile de odihnă, în cluburile întreprinderilor și instituțiilor, se joacă și remi în orele de răgaz.

Dacă ne-am propus să scriem rîndurile care urmează, aceasta se datorește faptului că nu toți cei care joacă remi cunosc toate regulile și mai ales toate combinațiile care, complicînd jocul cu pietre, îl fac mai variat. Să pornim deci de la cele mai simple formații de joc pentru a trece în revistă apoi o serie de combinații, mai mult sau mai puțin folosite.

Amănuntele pe care le dăm sînt, în deosebi, pentru începători. După cum se știe, formațiile jocului de remi pot fi compuse fie din suite de aceeași culoare (de minimum trei pietre) sau din trei sau patru pietre de aceeași valoare dar de culori diferite.

Dacă un jucător are pe tablă formații valorînd minimum 50 de puncte adunate (de la piatra zece în sus fiecare piatră valorează zece puncte, iar piatra 1 valorează 11 puncte), el le poate etala. Cînd, după ce s-a etalat, el încheie jocul, atunci a realizat un „remi simplu". Cînd încheie însă jocul avînd pietrele pe tablă și completează prin „lipituri" la parteneri etalați, pietrele rămase disponibile realizează „fus", iar atunci cînd încheie jocul cu toate pietrele pe tablă obține „hand". De menționat că la oricare din cele trei posibilități de mai sus, este obligatoriu ca jucătorul să aibe cel puțin o „suită". Aceste reguli sînt în general cunoscute.

Mai jos vă prezentăm o serie de variante ale combinațiilor elementare de mai sus, variante care se realizează în mod obligatoriu pe tablă (fără etalare). La oricare din ele, „jokerii" se pot folosi în locul oricăror pietre.

„BICOLOR" înseamnă combinația realizată din două sau mai multe suite formate numai din două culori (exemplu: 4,5, 6,7,8 negru, 6,7, joker, 9,10 roșu, 2,3,4,5, negru).

„CULOARE" este o combinație realizată din una sau mai multe suite cu pietre de o singură culoare (exemplu o formație de la 1 la 1 negru sau 2 formații: 1—2—3—4—5—6—7—8 roșu + 3—4—5—6—7—8 roșu)

„MOZAIC" reprezintă o suită pornind de la 1 și terminîndu-se tot cu 1 în care fiecare piatră este de altă culoare decît cele vecine (exemplu: 1 negru, 2 roșu, 3 negru, 4 albastru, 5 galben, joker, 7 roșu etc.).

„BUCLE" *sînt variante ale mozaicului. Ele sînt de două feluri: bucla mică și bucla mare.* Bucla mică *este o combinație din două formații ambele de la 1 la 7 respectînd aceleași condiții care se cer pentru mozaic (culori diferite față de pietrele vecine).* Bucla mare *este combinația din două formații ambele de la 8—1.*

„MINOR" *este o combinație formată numai din pietre pînă la 9 (inclusiv) așezate în formații. (Aici piatra 1 se socotește un punct).*

„MAJOR" sau „GRANDI" *reprezintă aceeași combinație ca cea de mai sus, însă formată numai din pietre de la 10 în sus (piatra 1 se socotește 11 puncte). Majorul poate să fie aranjat în formații sau nearanjat (în acest ultim caz are o valoare mai mică).*

„PICCOLO" *este combinația ce se realizează cu pietre de valori mici. El este de două feluri: aranjat și nearanjat în formații. În cazul cînd este vorba de un „piccolo" aranjat în formații, totalul valorii pietrelor nu trebuie să depășească 50 de puncte, iar în cazul unui „piccolo" nearanjat totalul valorii pietrelor nu poate trece de 41 de puncte.*

„BEȚE" *reprezintă combinația de formații exclusiv din trei sau patru pietre de aceeași valoare dar de culori diferite (adică fără nici o suită).*

„SUITA" *este combinația de formații compuse exclusiv din suite (adică fără nici o formație din pietre de aceeași valoare).*

„CAREUL MARE" *înseamnă o combinație care are opt pietre de aceeași valoare (opt de doi opt de zece etc)*

„DUBLE" *este combinația formată din șapte pietre duble.*

În afara celor de mai sus, care se referă la formații, mai există o serie de reguli facultative:

„ATU". *Jucătorul care deține și anunță piatra pereche a atu-ului beneficiază independent de rezultatul jocului, de un plus de puncte, îndeobște 50.*

ANULAREA JOCULUI. *Cînd un jucător, la împărțirea pietrelor, deține un număr de patru pietre duble sau trei pietre duble plus atu-ul sau plus jokerul, are dreptul de a cere anularea jocului. În acest caz, pietrele se amestecă din nou, se reîmpart iar atu-ul și noul joc se socotesc dublu decît în mod obișnuit. De asemenea jocul se socotește dublu atunci cînd același atu se repetă în două jocuri consecutive.*

PREMIU. *Jucătorul care cîștigă patru jocuri consecutive sau alternative dintr-un total de șapte, primește un premiu suplimentar de 500 de puncte.*

„BLIȚ". *Jucătorul care realizează un „hand" imediat după împărțirea pietrelor, fără să tragă vreuna din pietre, realizează* marele Blitz. *Atunci cînd ia doar o singură piatră, realizează* micul Blitz. *Pentru prima variantă primește un premiu suplimentar de 1000 de puncte, iar pentru cea de a doua un premiu suplimentar de 800 de puncte.*

ÎNCHIDEREA CU JOKER. *Dacă la realizarea unui „hand" (sau unei alte combinații) jucătorul închide jocul cu un joker, el primește un plus de punctaj (de obicei 100 de puncte).*

PUNCTAJUL. *Remi simplu — 50 puncte; fus — 100 puncte; hand fără joker — 400 puncte, bețe și suite cîte 500 puncte; minor și major și piccolo nearanjate cîte 600 puncte; mozaic, bicolor, major și piccolo aranjate cîte 800 puncte; careul mare, duble și bucle cîte 1000 puncte (de fiecare joker aflat pe tablă în completarea combinațiilor de mai sus se scade cîte 100 de puncte).*

CALCULUL. *După cum se știe, calculul rezultatelor la jocul de remi se face în sens negativ, persoana care are cel mai mic număr de puncte fiind cea cîștigătoare. Îndeobște se face următoarea notație a rezultatelor: la remi simplu cîștigătorul e notat cu minus 50 puncte iar ceilalți cu plus 100 puncte dacă nu erau etalați și cu valoarea pietrelor care le-au rămas pe tablă dacă au fost etalați. Aceeași notație se face și la fus, cu singura schimbare că jucătorului cîștigător i se socotește minus 100 puncte. La hand, după cum am amintit, cîștigătorul primește minus 400 puncte, iar ceilalți plus 200 puncte dacă nu erau etalați sau dublul valorii pietrelor cu care au rămas pe tablă dacă erau etalați. Același sistem se folosește și la celelalte formații, diferind doar valoarea punctelor care se scad cîștigătorului, după punctajul pe care l-am pomenit mai sus.*

Mulți joacă însă „plus și minus" ceea ce înseamnă că jucătorii care au pierdut jocul se încarcă cu același număr de puncte cu care este scăzut cîștigătorul. De exemplu: un jucător face „hand" cu un joker. În acest caz lui i se scad 300 puncte, iar fiecăruia dintre ceilalți jucători i se adaugă tot cîte 300 puncte.

Și acum cîteva cuvinte despre calculul final. Evident, din simpla adunare a rezultatelor fiecărui joc, reiese care dintre jucători are cele mai puține puncte și deci este cîștigător și care are cele mai multe. Adesea însă jucătorii au curiozitatea să afle care este situația lor față de toți partenerii luați fiecare în parte. În aceste condiții calculul devine ceva mai complicat. Dar la sfîrșitul unui joc, un mic exercițiu matematic nu strică. Iată cum se face:

Folosim, pentru clarificare, un exemplu concret. Să presupunem că jucătorul A are la sfîrșitul jocului — 350 puncte, jucătorul B plus 1200 puncte, jucătorul C plus 2100 puncte iar jucătorul D plus 450 puncte.

Prima operație este de aducere a tuturor rezultatelor la plus. În cazul nostru, adunăm deci la toate rezultatele cifra 350 după cum urmează:

—350	*+1200*	*+2100*	*+450*
+350	*+350*	*+350*	*+350*
0	*1550*	*2450*	*800*

Rezultatul obținut îl înmulțim cu 4 obținînd astfel

0	*6200*	*9800*	*3200*

Scădem acestea din cifra 4800 reprezentînd adunarea cifrelor aduse la plus (1550 + 2550 + 800) și obținem

0	*6200*	*9800*	*3200*
4800	*4800*	*4800*	*4800*
+4800	*—1400*	*—5000*	*+1600*

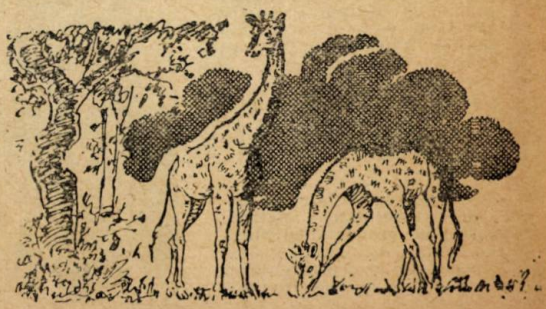
Deci jucătorul A cîștigă 4800 puncte, jucătorul B pierde 1400 puncte, jucătorul C pierde 5000 puncte iar jucătorul D cîștigă 1600 puncte.

Publicînd cele de mai sus, nu avem pretenția că am epuizat toate combinațiile posibile în jocul de remi. De altfel, aici este pe deplin valabilă zicala populară: „cîte bordeie atîtea obicee".

INIMA GIRAFEI

La om capul se găsește cu cîteva zeci de centimetri mai sus de inimă. La girafă această distanță este de aproximativ 3 metri. În ce fel reușește inima să pompeze sîngele la această înălțime?

Cercetările au dovedit că inima girafei este o pompă uimitoare. Inima girafei cîntărește aproximativ 12 kg iar grosimea pereților săi este de 8 cm. Presiunea sîngelui este la girafă de două ori mai mare decît la om. Iată de ce nu este de mirare că inima girafei poate pompa sîngele la înălțimea de 3 m.



In orice anotimp

Din alimentația dv. nu trebuie să lipsească PRODUSELE LACTATE DIETETICE:

BRÎNZĂ PROASPĂTĂ DE VACI
LAPTE ACIDOFIL
C H E F I R
I A U R T

preparate din lapte pasteurizat, gustoase, hrănitoare, uşor asimilabile, ieftine.

Produse lactate dietetice, ambalate igienic, se găsesc de vînzare zilnic proaspete, în magazinele alimentare ale comerţului de stat.

O SURSĂ NATURALĂ
DE ENERGIE ŞI SĂNĂTATE:

LAPTE PASTEURIZAT

CUMPĂRAŢI ZILNIC LAPTE PASTEURIZAT (LA STICLE) DE LA MAGAZINELE ALIMENTARE ALE COMERŢULUI DE STAT

Dați copiilor dvs.

cît mai multe PRODUSE ZAHAROASE

Datorită procentului mare de zahăr din compoziția lor au o însemnată valoare nutritivă.

Prin varietatea mare de sortimente puteți găsi:

– produse care conțin *fructe, nuci, siropuri, ciocolată;*

– produse vitaminizate, produse dietetice, medicinale, etc.

Se găsesc de vînzare la toate magazinele din țară atît din mediul urban cît și rural.

S-A ÎNTÎMPLAT DE REVELION

Mai erau 30 de minute pînă la miezul nopţii, cînd Mircea Dumitriu dădu semnalul de alarmă:

— A dispărut Costin!

Cineva făcu mai încet aparatul de radio. Perechile de dansatori se opriră intrigate, iar comesenii care se pregăteau să ciocnească un pahar de vin întîrziară plăcuta îndeletnicire.

— Aşa-i. Costin nu mai e aici...

— L-am văzut acum vreo oră. Am ciocnit împreună.

— N-a părăsit apartamentul, uite-i paltonul...

— Să-l căutăm!

Toţi cei prezenţi se împărţiră prin camere şi începură investigaţiile. Curînd se auzi glasul Magdei.

— L-am găsit în cămară!

Dădură buzna acolo. Costin stătea liniştit lîngă borcanele de dulceaţă şi sticlele cu bulion şi medita în faţa unui şah de buzunar pe care-l ţinea în mînă. În mîna cealaltă avea, bineînţeles, un pahar cu vin.

— Ce-i cu tine, Costine, de ce te-ai refugiat aici?

— Sînt trist, fraţilor, pierd o sticlă de şampanie.

— Cum asta?

Costin rămase puţin pe gînduri. Sorbi încet ce mai rămăsese din licoare şi apoi explică:

— Am vorbit mai înainte la telefon cu Şerban; îl ştiţi, Şerban Paraschivescu. E problemist. Şi naiba m-a pus să-l întreb de n-are cumva vreo problemă de şah nouă, ca s-a rezolv în cinci minute. El mi-a răspuns că are şi că-mi dă răgaz nu cinci minute, ci patruzeci şi cinci, adică pînă la sfîrşitul anului. Miza: o sticlă de şampanie pe care cîştigătorul o va savura mîine...

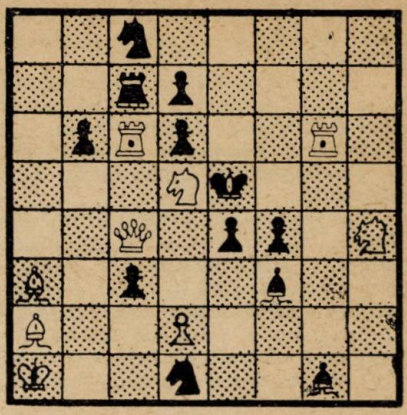
— Şi ai rezolvat problema? întrebă repede Mircea.

— Nu. Are multe curse şi e grea.

Magda se uită la ceas. Mai erau 20 de minute.

— Haideţi să-l ajutăm cu toţii!

Intrară în sufragerie, luară de pe masă fructierele şi farfuriile mari cu mîncare şi, pe o tablă de şah mare adusă în grabă de gazdă, fu aşezată următoarea poziţie:



— Albul, dragii mei, explică Costin, e la mutare şi dă mat în două mutări.

Spre disperarea acelora ce nu ştiu să joace şah şi doreau să danseze, aparatul de radio fu închis. Se aşternu o tăcere deplină. Toată lumea încercă să găsească prima mutare a albului.

— Cred că voi lua jumătate din sticla de şampanie, exclamă de-o dată, vesel, Mircea. Uite, în poziţie iniţială, dacă negrul joacă pionul e4 la e3 atunci se deschide linia damei şi urmează D:f4 mat.

Pentru a-l forţa pe negru să facă această mutare, albul deplasează undeva mîrţoaga din d5 şi ameninţă 2.Dd5 mat. E clar, nu? Prima mutare, este, deci, ţineţi-vă bine, 1.Cb4. Dacă negrul se apără jucînd primul e4-e3, atunci îl dăm acum mat cu 2.Cd3 şi bem şampania. Turnaţi-mi însă, vă rog, pînă atunci, un pahar cu vin, că merit.

— Ba nu meriţi de loc, replică Costin, căci ai căzut în cursă. Negrul nu se apără cu e4-e3, ci, profitînd că ai închis linia nebunului din a3, joacă 1...Ce7. Şi nu mai poţi să dai mat... Grăbiţi-vă, mai avem 15 minute...

Se făcu din nou tăcere.

— Atunci soluţia e 1.C:c3, exclamă fericit Mircea. Dacă negrul joacă 1.e4-e3, atunci şi-a închis el linia nebunului şi dăm mat cu 2.d2-d4...

— Iar ai căzut în cursă, îl potoli Costin. Negrul joacă acum nu e4-e3, ci 1...Ce3, iar albul, avînd gloaba pe c3, nu mai poate veni cu dama pe acest cîmp pentru a da mat.

— Ai dreptate, răspunse bozumflat Mircea.

— Soluția e atunci 1.Cf6, intră în competiție un alt musafir, Nicu. Dacă negrul joacă e4-e3, se poate da mat cu d2-d4. Dacă mută calul la e3, merge D:c3 mat. Iar la 1.Ce7 dă mat cu nebunul pe d6. Dă, Costine telefon și anunță că...

— Că ai căzut și tu în cursă. Negrul ia cu pionul din d7 turnul din c6 și albul e împiedicat de propriul său cal năzdrăvan să dea mat cu 2.Te6. E fără 10, am impresia că putem spune: adio șampanie...

— Și, totuși, se amestecă în discuție Magda, cu Ducipalul ăsta se face prima mutare. Și știți unde? Pe e7! Amenințarea e aceeași: Dd5 mat. Iar dacă negrul mută e4-e3, atunci nebunul f3 devine neapărat și calul alb din h4, eliberat de fratele său de herghelie de pe e7 de sarcina de a mai apăra cîmpul f5, se repede și înhață nebunul din f3, anunțînd mat și cerîndu-și sticla de șampanie...

După ce se gîndi puțin, Costin exclamă bucuros:

— Așa, dragă Magda, asta-i adevărata soluție.

— Și acum dă repede telefonul, îl îndemnă cineva.

Costin zîmbi.

— Nu-i nevoie, dragii mei. Nu a existat nici un pariu. A fost totul o invenție de a mea, ca să vă ofer un mic divertisment șahist în noaptea de revelion, pe care sper că nu-l regretați.

— Atunci sticla de șampanie... murmură decepționată Magda.

— Asta există. Am adus-o eu. Și să ne grăbim. Mai sînt cinci minute pînă la miezul nopții... la...

CUM... NU TREBUIE JUCAT ȘAH

Manualele de șah, darnice în sfaturi, arată deobicei cum trebuie jucat în deschidere. Oferind o multitudine de variante, subvariante și sub-sub-subvariante, ele atrag atenția asupra importanței timpului de dezvoltare, spațiului de manevră, structurii pionilor etc.

În rîndurile ce urmează, vom da cîteva sfaturi nu cum trebuie jucat ci, dimpotrivă, cum nu trebuie jucat în deschidere.

UN MAT ÎNĂBUȘIT

Unii jucători obișnuiesc adeseori să-și așeze toate piesele în jurul propriului rege, crezînd că astfel îl apără mai bine. În realitate, se întîmplă ca o astfel de așezare a figurilor mai mult să dăuneze. Aceasta au constatat-o și cei patru jucători care au avut negrele într-un simultan dat de Alehin în 1935.

1. e4,c6 (Apărarea Karo-Kann) 2.d4,d5 3.Cc3, d:e4 4.C:e4,Cd7 5.De2... 5...Cg8-f6?? Așa nu trebuie jucat șah! 6.Cd6 mat.

MAT ÎN DOUĂ MUTĂRI!

Nu este vorba de o problemă de șah, ci de rezultatul unei greșeli pe care o fac mulți începători care joacă în deschidere la voia întîmplării. Iată:

1.f3,e5 2.g4, Dh4 mat!

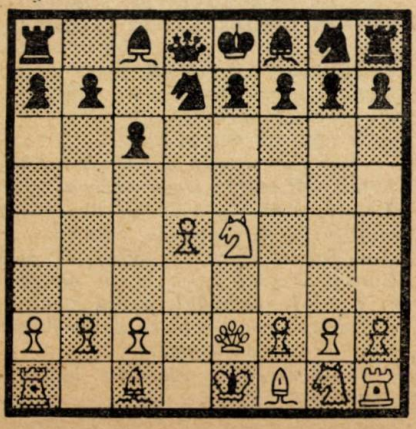
Și iată acum o cursă celebră:

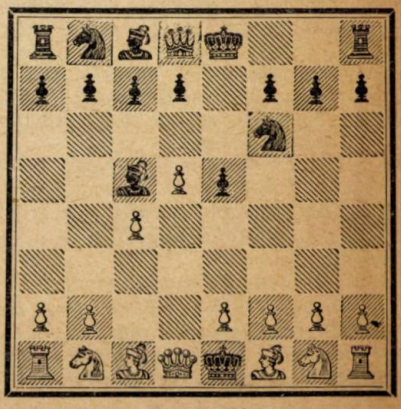
1.e4,e5 2.Nc4, Nc5 3.Dh5 3...Cf6?? Chiar dacă se amenință dama, așa nu trebuie jucat. Pentru că urmează imediat 4. D:f7 mat!

ATENȚIE LA... f7.

Aceasta ar trebui să fie concluzia matului de mai sus. Dar ar trebui completat: atenție și la f2! Și rejucînd partida de mai jos, disputată în Argentina cu cîteva decenii în urmă, veți înțelege de ce:

1. d4, Cf6 2.c4, e5 (contra-gambitul Budapesta) 3.d5,Nc5.





4.a3? (Cu intenția de a juca b4 și a căpăta atac pe flancul damei. Totuși, așa nu trebuia jucat, pentru că cîmpul f2 este în mare primejdie) 4...N:f2+! 5.R: f2, Ce4 6.Re3 (o plimbare prematură a regelui alb) 6... f5! 7.Cf3,d6 8.Cc3,f4 + !! 9.R:e4,Nf5!! 10. R:f5. (Albul are trei figuri în plus, dar, vai, ce-i trebuie chelului: tichie de mărgăritar!) 10... Df6+11.Rg4 (la Re4 ar fi urmat Dg6 mat). 11... h5+ și albul a cedat.

Iată acum și o altă cursă în care cad adesea jucătorii mai puțin experimentați. Și nu numai ei...

1.e4,e5 2.Cf3,Cc6 3.Nc4,Cd4 4.C:e5? Dg5! 5.C:f7,D:g2 6.Tf1,D:e4+7.Ne 2??, Cf3 mat.

MIC DICȚIONAR ȘAHIST

„Contragambitul Albin" = 1.d4, d5 2.c4, e5 3.d:e5, d4! Această deschidere a fost inaugurată și mult jucată în turnee de un cunoscut jucător romîn din secolul trecut, Anatol Albin.

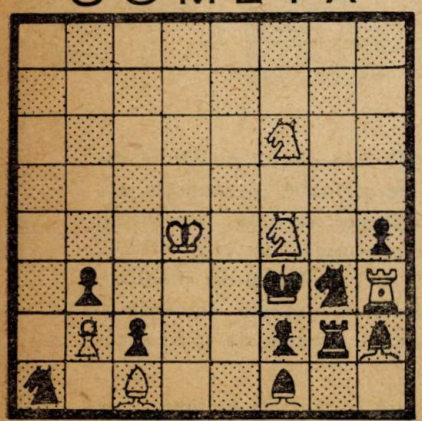
„Apărarea siciliană" = 1.e4, c5. Mutarea negrului este cunoscută încă din secolul XVI, din scrierile unui celebru șahist al epocii, Polerio.

„Apărarea franceză" = 1.e4, e6 2.d4, d5. Sistemul de joc adoptat de negru, de asemenea cunoscut din timpul lui Polerio, a căpătat numele de **„apărarea franceză"**, după o celebră partidă jucată prin corespondență între anii 1834—1836 între orașele Londra și Paris.

„Apărarea rusă" = 1.e4, e5 2.Cf3, Cf6. Sistemul adoptat de negru a fost pus în practică și popularizat în secolul trecut de către maestrul rus A.D. Petrov.

„Apărarea spaniolă" = 1.e4, e5 2.Cf3, Ce6 3.Nb5 a fost introdusă în practică în secolul XVI de către șahistul spaniol Ruy Lopez.

COMETA



Pentru cei ce ar fi înclinați să creadă că este vorba de o greșeală de tipar, întrucît între astronomie și șah nu există nici o legătură, precizăm că titlul de mai sus este absolut corect: Cometa. *Autorul problemei, celebrul compozitor american din secolul trecut Sam Loyd, și-a intitulat astfel lucrarea în mod simbolic, întrucît mutările efectuate în soluție de regele alb amintesc, parcă, de țîșnirea unei comete...*

Pentru a veni în ajutorul dezlegătorilor, arătăm că albul nu poate da mat în 14 mutări decît luînd cu regele pionul din h4, pentru ca apoi, cînd nebunul negru de pe h2 va fi pe g1, să facă T:g3 mat...

Dacă cumva n-ați rezolvat problema în trei ore, atunci, în pagina 188, veți găsi soluția.

UMOR ȘAHIST

— Nu vrei să continuăm partida într-altă cameră?

DIN PARTIDELE CAMPIONILOR MONDIALI

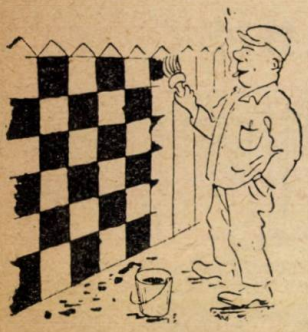
Alb: PIDEVSKI (R.P. BULGARIA)
Negru: MIHAIL BOTVINIK (U.R.S.S.)
1948—1957; 1958—1960

1. e4, c5	14. b:c3, C:e4
2. Cf3, Cc6	15. Dg4, Dc8
3. d4, c:d4	16. Tf3, C:b3
4. C:d4, Cf6	17. a:b3, f5
5. Cc3, d6	18. Dh4, e5
6. Nc4, e6	19. Th3, h6
7. O—O, Ne7	20. Dh5, D:c3
8. Ne3, O—O	21. Tdl, e:d4
9. Nb3, Ca5	22. Nd2, Dc6
10. f4, b6	23. g:h6, Cg5
11. Df3, Nb7	24. Tg3, Dh1+
12. g4, Tc8	25. Rf2, Ce4+
13. g5, T:c3	și albul cedează

Alb: MIHAIL TALL
(U.R.S.S.)
Negru: ROBERT FISCHER
(Statele Unite)

1.	d4,	Cf6	
2.	c4,	g6	
3.	Cc3,	Ng7	
4.	e4,	d6	
5.	Ne2,	O—O	
6.	Cf3,	e5	
7.	d5,	Cbd7	
8.	Ng5,	h6	
9.	Nh4,	a6	
10.	O—O,	De8	
11.	Cd2,	Ch7	
12.	b4,	Nf6	
13.	N:f6,	Ch:f6	
14.	Cb3,	De7	
15.	Dd2,	Rh7	
16.	De3,	Cg8!	
17.	c5,	f5	
18.	e:f5,	g:f5	
19.	f4,	e:f4	
20.	D:f4,	d:c5	
21.	N:d3,	c:b4	
22.	Tae1,	Df6	
23.	Te6,	D:c3	
24.	N:f5,	T:f5	
25.	D:f5,	Rh8	
26.	T:f3,	Db2	
27.	Te8,	Cf6	
28.	D:f6+,	D:f6	
29.	T:f6,	Rg7	
30.	Tf8,	Ce7	
31.	Ca5,	h5	
32.	h4,	Tb8	
33.	Cc4,	b5	
34.	C5		

și negrul cedează.



Zugravul șahist

SOLUȚIA COMETEI

Așadar, pentru a da mat în 14 mutări, regele alb trebuie să ia pionul din h4. În timpul deplasării regelui alb, negrul n-are la dispoziție decît mutările Nh2—g1 și înapoi Ng1—h2. (La mutarea nebunului din f1, urmează N:Tg 2 mat). Dacă regele alb se îndreaptă spre h4 pe drumul cel mai scurt — d6-e7-f8-g7-h6-g5 (nu poate merge pe cîmpuri albe întrucît urmează șah cu Nf1 și transformarea pionului f2) — atunci, în momentul cînd regele ia la h4, negrul joacă Ng1-h2! și albul nu poate da mat întrucît îi lipsește un tempo. De aceea pentru a cîștiga tempoul necesar, albul joacă 1. Rc5! Ng1 2. Rb6, Nh2 3. Ra7, Ng1 4. Ra8!! (cîștigarea tempoului), Nh2 5. Rb8, Ng1, 6. Rc7, Nh2 7. Rd8 (sau d6), Ng1 8. Re7, Nh2 9. Rf8, Ng 10. Rg7, Nh2 11. Rh6, Ng1 12. Rg.5, Nh2 13. R:h4, Ng1 14. T:g3 mat.

Coop. „INTRECEREA" Buc.

Sediul central str. 30 Decembrie Nr. 62
tel. 15 37 79 și 13 87 76

Confecționează prin toate unitățile sale:

— Șepci pentru uniforme școlare și toate formele, pentru bărbați și copii.
— Bascuri tricotate, berete pentru femei.
— Pălării pentru femei și bărbați
— Corsete și sutiene
— Balonașe, canadiene, windiake
— Paltoane pentru femei
— Articole pentru noi născuți
— Flori artificiale
— Deasemenea se mai execută articole de ceaprazarie (drapele-fanioane, insigne, matricole școlare etc.) precum și tot felul de broderii.

Se repară și se confecționează umbrele orice model.

Se curață și se vopsesc pălării bărbătești.

Se confecționează și se întorc cravate.

Vizitați cu încredere unitățile cooperativei „INTRECEREA" București.

Vizitați cu încredere unitățile cooperativei „Intrecerea" București

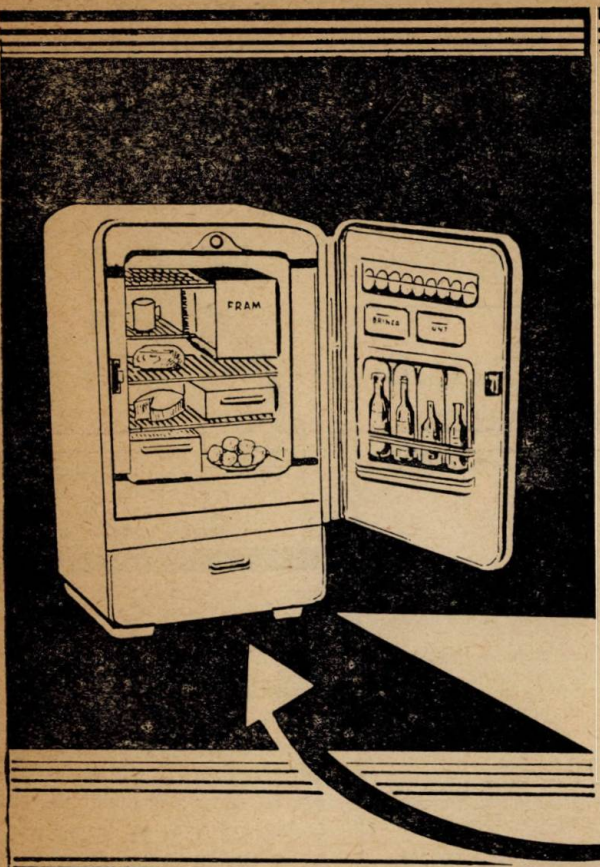
Cooperativa
„PROGRESUL MAROCHINERI"
DIN BUCUREȘTI-STR. ITALIANĂ 20

EXECUTĂ

prin unitățile sale pentru populație, articole de marochinerie și reparații curelărie ca: poșete, serviete, port-vizite, port-țigarete, curele de ceas etc. cu materialele cooperativei și ale clienților.

De asemenea, execută comenzi și reparații pentru articole de sport și curelărie.

Se asigură o execuție la timp și în bune condițiuni.



Frigiderul cu absorbţie „FRAM"

este prevăzut cu termostat pentru reglarea temperaturii şi consumului de energie, ceea ce asigură un consum de curent electric mai redus.

Căpacitatea: 110 litri.

Mînerul uşii prevăzut cu broască şi cheie.

În interior are două cutii din material plastic, pentru păstrarea legumelor şi fructelor.

Spatele uşii, confecţionat din material plastic, prevăzut cu despărţituri pentru sticle, unt, brînză şi ouă.

Frigiderul are un bec interior.

Dimensiuni exterioare. 1030mm; lăţime 620 mm, adîncime 720 mm. Greutate 87 kg.

Termen de garanţie 2 ani (exclusiv rezistenţa electrică).

De vînzare la magazinele de specialitate ale Comerţului de Stat.

Încălzitor de apă

Poate fi folosit în gospodării, bucătărie, baie, spălătorii etc.

Caracteristici tehnice.

— randament caloric cca 85%

— poate deservi 2—3 puncte de încălzire

— combustibil folosit — gaz metan, gaz de sondă, gaz lichefiat

— prevăzut cu dispozitiv automat pentru închiderea şi deschiderea gazelor.

— temperatura apei calde obţinute.

— la un debit de 3 litri/minut ..... 75°C

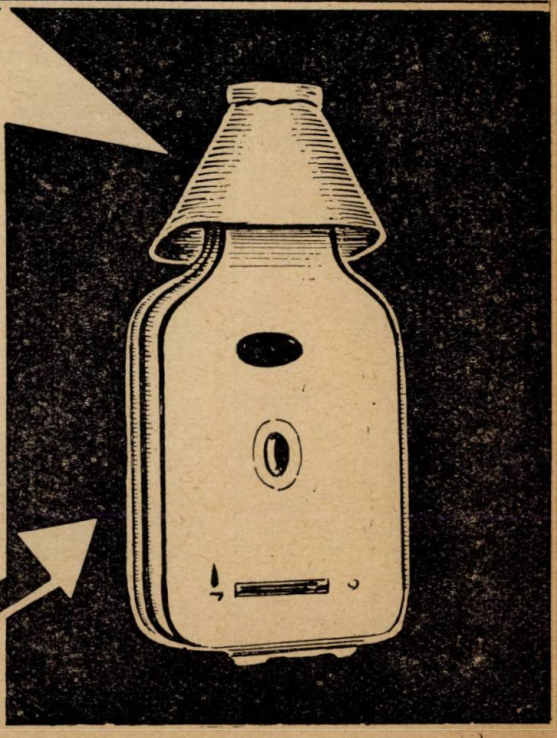
— la un debit de 6 litri/minut ..... 45°C

— la un debit de 12 litri/minut ..... 25°C

— timpul de încălzire al apei ..... cca 30 sec.

— carcasa exterioară executată din tablă emailată

— greutate: cca 22 kg.



REBUS

Dezlegările jocurilor

MAMA

Orizontal: Aman — Vlasov — Roman — Copil — Eroină — Ba — A — Țară — Ima — Ah — AV — Dima — Uțu — Isac — Manet — Rău — AAA — I — A — E — Țarc — Bur — Moț — Isanos — Cu — En — Inimă — Eminescu — Ar — Leda — Pași — E.

ZÎMBIȚI, VĂ ROG!

Orizontal: Butadă — Banc — Umor — Etui — U — Fotograf — DP — Oro — L — N — Rol — NI — Mucalite — Spumos — Dat — Stă — Emerit — Picoti — IC — B — I — Ac — Cusută — Relaș — R — Lel — Ilariant — Po — Te — Arlechin.

CINEMATOGRAFICA

Orizontal: Telegrame — Va — Iri — Ioli — Sat — Turcu — O.N.T. — SL — Apă — GP — Darie — T — Călări — LT — Fisură — IS — Re — Ua — Succes — Si — R — ST — Ai — Etc — Titus — Unt — Ud — Umăr — Ol — Et — I — Narat — Es — Ion — Ast — Grigoriu.

ANOTIMPURI

Orizontal: Beniuc — Verona — Aman — Utan — Pol — Cîntece — Ghete — On — Iulie — Irec — Veri — I — Sobă — S — Isa — Înot — R — Ia — Acută — Levitan — U — Arat — Ido — D — A — Lună — TS — Pir — Slută — RI — Voci — Papu — Ronsard — ITU — Romanță — T — Calendar — Asta.

NOȚIUNI... DE GEOGRAFIE

Orizontal: Salam — Pictor — Apărări — Lalo — Pălărier — Bem — U — Abi — Stil — A — NC — Etna — Corn — Ot — Au — Arua — Trib — Minerva — I — Șoferi — Iem — Blană — Ima — La — Iu — Era — Azi — N — Stat — Melodie — IR — Avar — Rost — Rac — Șnițele

SOLUȚIILE PROBLEMELOR DE PERSPICACITATE

din pag. 119

1. Cînd se întîlnesc amîndouă trenurile sînt la aceeași distanță de orice punct de pe glob.

2. Două picioare, ale vînătorului.

3. Arabii au nume foarte ciudate. Pe unul din cei trei îl chema „Fiecare". Iată explicația!

4. Sătul.

5. Nu-l va putea trece în înot, deoarece ismul nu este o strîmtoare ci o fășie de pămînt.

6. O treime și jumătate, este o jumătate din total, deci 50.

7. Cel mult unul, căci după aceea nu mai e „pe stomacul gol".

8. Prin regula de trei simplă găsim 24 de ouă.

9. Mîncarea din barcă va fi la fel de grea și în stomacul celui care o mănîncă.

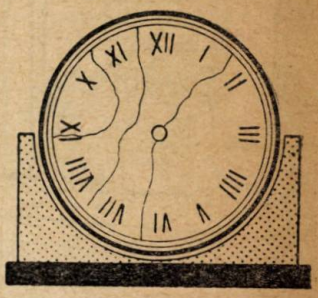
10. Luînd minimum doi ciorapi, riscăm să luăm unul alb și unul negru. Luînd însă trei se poate întîmpla să avem a) trei ciorapi albi, b) trei ciorapi negri, c) un ciorap alb și doi negri, d) un ciorap negru și doi albi. În toate cazurile, vom avea însă în mod sigur o pereche de aceeași culoare. Deci trei ciorapi sînt suficienți.

11. În 29 de zile va umple jumătate de suprafață, pentru că dublîndu-se în 30 de zile va acoperi suprafața întreagă!

12. Dacă o cărămidă costă 1 leu și o jumătate de cărămidă, urmează că cele două jumătăți ale unei cărămizi costă fiecare sau 1 leu sau o jumătate de cărămidă. Deci dacă una din jumătăți costă 1 leu, o cărămidă întreagă va costa 2 lei.

SOLUȚIILE JOCURILOR DISTRACTIVE

EGAL CU 20



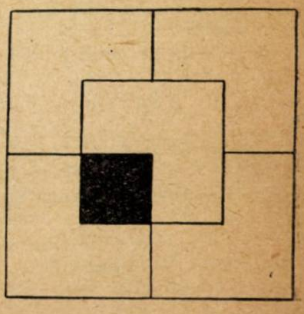
CELE 25 DE PIESE

Ordinea este următoarea: 1 și 7, 7 și 20, 20 și 16, 16 și 11, 11 și 2, 2 și 24, 3 și 10, 10 și 23, 23 și 14, 14 și 18, 18 și 5, 4 și 19, 19 și 9, 9 și 22, 6 și 12, 12 și 15, 15 și 13, 13 și 25, 17 și 21. (În total 19 mutări).

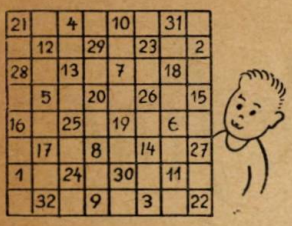
CARE ERA SOCOTEALA?

1089×9=9801

ÎN CINCI PĂRȚI EGALE



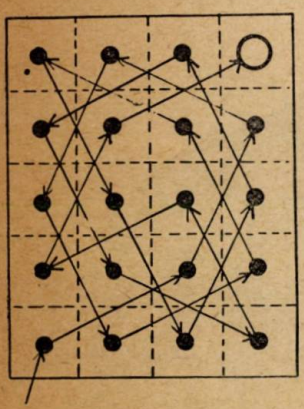
MEREU 66



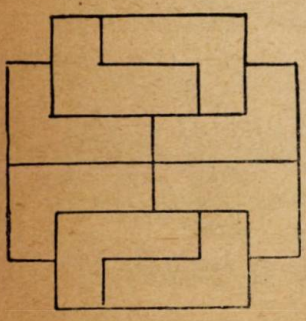
6 DE 1

$$11 + \frac{11}{11} = 12$$

ÎN CĂUTAREA ELEFANTULUI



IMPĂRŢIRE COMPLICATĂ



SFATURI PENTRU FOLOSIREA ŢESĂTURILOR DIN FIRE SINTETICE

SPĂLAREA

Produsele poliamidice se spală din două în două zile de purtare, în apă călduţă, de 30—40°C, cu săpun.

Pentru a păstra aspectul nou al ţesăturii nu se recomandă întrebuinţarea apelor cu duritate prea mare. De asemenea nu se vor întrebuinţa săpunuri de toaletă colorate sau săpunuri prea leşietice, care pot modifica nuanţa vopsirilor.

Se spală cu apă moale (nu mineralizate) sau apă de ploaie, cu fulgi de săpun Alba lux, Schampon, săpun de bărbierit sau chiar săpun de rufe fără prea multă sodă. După spălare materialul se clăteşte în apă rece.

USCAREA

Materialele din fibre poliamidice se usucă cu uşurinţă şi nu necesită o stoarcere energică, de aceea se strîng doar în mînă sau într-o cîrpă curată, se aşează pe o suprafaţă netedă, curată şi se întind uşor (se netezesc cu mîna). Materialele pot fi întinse şi pe frînghie.

Articolele confecţionate se pot usca atîrnate pe umeraşe sau alte suporturi asemănătoare.

CĂLCAREA

De obicei materialele poliamidice nu necesită călcare nici în timpul purtării, nici după spălare. Eventualele şifonări uşoare dispar prin uscare dacă materialul este netezit cu mîna în stare umedă.

În cazul în care călcatul este totuşi necesar, aceasta se face cu fierul nu prea cald, care abia fîsîie în contact cu degetul ud. Şifonări sau cute care nu se îndreaptă cu fierul călduţ, se pot călca la temperatură mai ridicată, însă cu mare atenţie. În cazul fiarelor de călcat cu termoregulator, temperatura se potriveşte la 150—160°C sau în dreptul indicatorului „perlon", „nylon" etc.

În cazul fiarelor de călcat obişnuite nu se va călca direct, ci cu ajutorul unei cîrpe umede.

Materiale fine

In orice sezon!
Țesăturile de mătase naturală și relon produse ale Fabricii „Mătasea Populară" București, sînt elegante, suple durabile.

1 X 2

LA

PRONOSPORT

Totul este să aranjezi bine cele trei semne!

LOTO

central

Un joc simplu la îndemîna oricui

Abonați-vă în fiecare lună la

PRONOEXPRES

Abonamentele PronoExpres se găsesc de vînzare la factorii poștali, Oficii P.T.T.R., Cluburi și Asociații Sportive, agențiile Loto-Pronosport, etc...

PUTEȚI CÎȘTIGA PE LOC

cu 3 lei

2.000 lei

LOZ în PLIC

PRODUSELE FABRICII

„Kirov"

BUCUREȘTI

SÎNT

ELEGANTE — MODERNE — DURABILE

Lei 12